ที่ระลึกงานทอดผ้าป่าประจำปี

วัดถ้ำสุมณฑา ตำบลผาสุก อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี





คำนำ

ด้วยคณะศิษ **ท่านพระครูสาธุกิจจารักษ์** (พระอาจารย์เหรียญชัย มหาปัญโญ) วัดถ้ำสุมณฑาภาวนา ตำบลผาสุก อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี พิจารณาเห็นว่าในวันที่ ๒๘ กันยายน ของทุกปี คณะศิษย์ได้จัดให้มีงานทำบุญทอดผ้าป่าสามัคคีและทำบุญคล้ายวันครบรอบวันเกิดของท่านทุกปี ระยะเวลาหลายปีที่ผ่านมาไม่มีหนังสือที่ระลึกในด้านวิปัสสนากัมมัฏฐานแจกจ่ายสาธุชน เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติธรรมตามแนวทางของท่านพระครูสาธุกิจจารักษ์ ปีนี้ คณะศิษย์จึงได้ร่วมกันจัดทำหนังสือเล่มนี้ขึ้นมา และประวัติความเป็นมาของวัดถ้ำสุมณฑาภาวนา และประวัติเจ้าอาวาสผู้ก่อตั้งวัดนี้อย่างสมบูรณ์

ด้วยกุศลผลบุญที่ทุกท่านได้บำเพ็ญทานตลอดมา ขอกุศลผลบุญนั้น ฯ จงเป็นผลานิสงส์น้อมนำไปให้ท่านมีความสุขความเจริญ มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บเจริญมั่นคงในศีลในทานสืบไปตราบพระนิพพานเทอญ ฯ

คณะศิษยานุศิษย์

สารบัญ

ประวัติท่านพระครูสาธุกิจจารักษ์

(หลวงพ่อเหรียญชัย มหาปัญฺโญ)

เจ้าอาวาสวัดผาสุกการาม (ถ้ำสุมณฑาภาวนา)

รองเจ้าคณะอำเภอวังสามหมอ

พระครูสาธุกิจจารักษ์ เป็นบุตรชายคนที่ ๑ ในจำนวนพี่น้อง ๘ คน เป็นชาย ๔ คน และหญิง ๔ คน ของโยมพ่อบุญยัง และโยมแม่บุญมี การีชุมเป็นชาวบ้านไฮ่ หมู่ที่ ๒ ตำบลไร่ อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร เป็นหลานพระอาจารย์ฝั้น อาจาโร ข้างฝ่ายโยมบิดา

สมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๓๙ เป็นพระครูสัญญาบัตร เจ้าอาวาสวัดราษฎร์ขั้นโท ที่ **พระครูสาธุกิจจารักษ์**

พ.ศ. ๒๕๔๒ เป็นพระครูสัญญาบัตร เจ้าอาวาสวัดราษฎร์ขั้นเอก ที่ **พระครูสาธุกิจจารักษ์**

พ.ศ. ๒๕๔๔ เป็นพระครูสัญญาบัตร เจ้าคณะตำบลชั้นเอก ที่ **พระครูสาธุกิจจารักษ์**

พ.ศ. ๒๕๔๗ เป็นพระครูสัญญาบัตร รองเจ้าคณะตำบลชั้นโท ที่ **พระครูสาธุกิจจารักษ์**

ปัจจุบัน เป็นพระครูชั้นเอก รองเจ้าคณะอำเภอวังสามหมอ รูปที่ ๑ มีความอดทนและต่อสู้วิปัสสนากัมมัฏฐาน การสมานทานพระกรรมฐาน

หลวงพ่อเหรียญชัย เกิดที่บ้านไฮ่ หมู่ที่ ๒ ตำบลไร่ อำเภอพรรณนานิคม จังหวัดสกลนคร เมื่อวันที่ ๒๘ กันยายน พ.ศ. ๒๔๘๗

เมื่อเรียนหนังสือจบชั้นประถมปีที่ ๔ จากโรงเรียนบ้านไฮ่ ตำบลไร่ อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร โยมพ่อได้นำไปฝากตัวไว้กับพระครูสิทธิปัญญาคม วัดสิทธิบังคม บ้านไฮ่ อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๒ ได้บรรพชาเป็นสามเณร ณ วัดสิทธิบังคม โดยมี **พระครูสถิตธรรมสมโภชน์** วัดศรีธรรมสมโพธิ ตำบลวังยาง อำเภอพรรณนานิคม จังหวัดสกลนคร เป็นพระอุปัชฌาย์ ได้รับการอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐาน สติปัญญาแตกฉาน และสอบได้ น.ธ.เอก สำนักเรียนคณะจังหวัดสกลนคร ในปี พ.ศ. ๒๕๓๖

และในวันที่ ๒ เดือนมกราคม พ.ศ.๒๕๐๘ ก็ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ โดยมี**พระครูสังวรสมณวัตร** วัดนิวาสสถาน บ้าน

กุดก้อม ตำบลไร่ อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร เป็นพระอุปัชฌาย์ ณ พระอุโบสถวัดสิทธิบังคม เป็นพระอุโบสถหลังเดียวกัน กับที่**พระอาจารย์ฝั้น อาจาโร** ได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุ

เมื่อบรรพชาเป็นพระภิกษุแล้ว หลวงพ่อเหรียญชัยได้หมั่นศึกษาพระอภิธรรมจนสามารถทำการแปลพระไตรปิฎกได้พร้อมกันนั้นก็เข้ารับการอบรมเป็นพระวิปัสสนาจารย์ รุ่นที่ ๑ ณ สำนักท่านพระครูสังวรสมาธวัตร (ประเดิม โกมโล) แห่งวัดสร้อยทองเป็นอาจารย์ผู้ให้พระกรรมฐาน และสอบอารมณ์ ท่านเจ้าคุณอาจารย์ พระธรรมธีรราชมหามุณี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) เป็นพระอาจารย์เทศนาลำดับญาณ ๑๖ ขณะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

หลังจากนั้น ท่านได้ไปเป็นอาจารย์สอนวิปัสสนา ในตำแหน่งผู้ช่วยอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนา ที่วัดเพลงวิปัสสนา อำเภอบางกอกน้อยธนบุรี จนกระทั่งถึงปี พ.ศ. ๒๕๑๖ จึงได้รับบัญชาจาก **ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภะมหาเถระ) และท่านเจ้าคุณอาจารย์ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙)** ให้ขึ้นมา เปิดสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน และสร้างวัด มหาสมณกิจภาวนาบ้านวังยาง ตำบลวังยาง อำเภอพรรณานิคม จังหวัดสกลนคร จนแล้วเสร็จ **ท่านเจ้าประคุณ ๓**

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภะมหาเถร) พร้อมด้วยคณะกรรมการ กองการวิปัสสนาธุระและพระวิปัสสนาจารย์จาก ๗๒ จังหวัดทั่วประเทศกว่า ๕,๐๐๐ รูป ได้จาริกมา ร่วมกันทำพิธีเปิดในวันที่ ๒๖ พฤษภาคม พ.ศ.๒๕๑๖ และในปีนั้นหลวงพ่อเหรียญชัย ได้อุทิศตนปฏิบัติภารกิจสำคัญ คือ เป็นพระอาจารย์หัวหน้าพระวิปัสสนาจารย์ ประจำจังหวัดสกลนคร

เมื่อเสร็จศาสนกิจสำคัญ ณ วัดมหาสมณกิจภาวนาแล้ว หลวงพ่อเหรียญชัย ได้พาคณะพระวิปัสสนาจารย์ ออกเดินธุดงค์บนเทือกเขาภูพาน พร้อมเปิดสาขาวัดวิปัสสนากัมมัฏฐานขึ้นในจังหวัดกาฬสินธุ์ นครพนม สกลนคร และอุดรธานี

ในปี พ.ศ. ๒๕๒๖ หลวงพ่อเหรียญได้มีกุศลจิตธุดงค์ขึ้นไปทำการพัฒนาปรับปรุงต่อเติมขยายวัดถ้ำสุมณฑาภาวนา นับจากที่ครั้งแรกเมื่อปี พ.ศ. ๒๕๐๔ ได้เคยธุดงค์มา พร้อมกับคณะพระวิปัสสนาจารย์จากอำเภอพรรณานิคม มาปักกลดบำเพ็ญวิปัสสนาจารย์ จากอำเภอพรรณานิคม มาปักกลด บำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตั้งแต่เมื่ออำเภอวังสามหมอ ยังเป็นเพียงหมู่บ้านหนองแวงชุมชนเล็กๆ และบ้านผาสุกขณะนั้น ก็มีเพียงประชาชนเพียง ๒๗ ครอบครัว อาศัยทำไร่เลื่อนลอย และเลี้ยงสัตว์

ด้วยจิตที่เปี่ยมล้นไปด้วยความเมตตาของหลวงพ่อที่ประสงค์จะได้ราษฎรหมู่บ้านได้มีพระพุทธศาสนา เป็นสิ่งสิ่งยึดเหนี่ยวทางด้านจิตใจท่านจึงได้ร่วมมือกับชาวบ้านผาสุก บ้านภูตะคาม บ้านท่าศิลา บ้านตาดภูวง รวมราษฎรจากหมู่บ้านและตำบลใกล้เคียงในพื้นที่รอยต่อ ๓ จังหวัด คือ อุดรธานี สกลนคร และกาฬสินธุ์ จัดตั้งสำนักสงฆ์แห่งนี้ขึ้น เมื่อแล้วเสร็จ หลวงพ่อท่านก็ได้มีวิระยะอุตสาหะ จารึกขึ้นพักปฏิบัติธรรม รวมทั้งเมตตาอบรมสั่งสอนธรรมแก่ราษฎรในย่านนั้นเรื่อยมา โดยจารึกระหว่างวัดมหาสมณกิจภาวนาและวัดถ้ำสุมณฑาภาวนาเป็นนิจสิน

จนถึงเดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๒๖ หลวงพ่อเหรียญชัยพร้อมด้วยพระวิปัสสนาจารย์จาก ๔ จังหวัด คือ สกลนคร อุดรธานี กาฬสินธุ์ และนครพนม ตลอดจนพุทธบริษัททั้งหลายก็ได้มีมติเป็นเอกฉันท์พร้อมใจกันทำการพัฒนา บำรุงวัดถ้ำสุมณฑาภาวนา ให้เป็นสถานที่ปฏิบัติธรรมสำหรับพุทธศาสนิกชนโดยถาวร

ในครั้งนั้น ได้มีการก่อสร้างศาลาการเปรียญให้กับญาติโยมพุทธบริษัทได้ประกอบพิธีกรรมทางศาสนา และพำนักอาศัยเพื่อปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ก่อสร้างกุฏิ พำนักสงฆ์

ก่อสร้างและปรับปรุงถนนขึ้นสู่ยอดเขา

ก่อสร้างสระเก็บกักน้ำไว้ใช้อุปโภคภายในวัดพร้อมกันนั้นก็ได้แบ่งปันให้เป็นทาน เมื่อยามชาวบ้านในย่านนั้นขาดแคลนน้ำดื่มในหน้าแล้ง

และมีการสร้างวิหาร ทำถนนลาดยาง สร้างสระน้ำ โดยนายจรูญ-นางจรรยา โอมโคกสูง พร้อมด้วยบุตรธิดา หจก.โรงโม่หินชุมแพรุ่งเรือง เป็นผู้มีจิตศรัทธาพร้อมด้วยคณะศิษย์หลวงพ่อเหรียญชัย

เมื่อแล้วเสร็จจากการพัฒนาปรับปรุงวัดถ้ำสุมณฑาภาวนาแล้ว หลวงพ่อเหรียญชัยก็ได้ออกเดินธุดงค์ติดตาม ท่านเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒจารย์ (อาจ อาสภะมหาเถระ) ท่านเจ้าคุณอาจารย์พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) และท่านพระครูสังวรสมาธิวัตร (ประเดิมโกมโล) ในฐานะพระอุปัฏฐานท่านเจ้าประคุณผู้มีพระคุณทั้ง ๓ รูป โดยได้มีการจาริกธุดงค์พร้อมคณะพระวิปัสสนาจารย์ จากทั่วประเทศกว่า ๕๐๐๐ รูป ทุกปี โดยจาริกไปในทั่วทุกภูมิภาคของประเทศไทย และด้วยเหตุนี้เองหลวงพ่อท่านจึงได้พบว่าวัดต่างๆ ในเขตจังหวัด สกลนคร อุดรธานี กาฬสินธุ์และนครพนมนั้น บางวัดยังไม่มีพระประธานประจำวัด บางวัดก็ขาดแคลนจตุปัจจัยในการทำนุบำรุงวัดอยู่เป็นจำนวนมาก ท่านจึงได้นำศิษย์ทั้งหลายได้สร้างพระประธาน จัดตั้งองค์กฐิน เพื่อนำพระประธานและจตุปัจจัยเหล่านั้นไปทอด ถวายตามวัสดุต่างๆ ที่ยังขาดแคลน และตลอดเวลาที่ผ่านมานั้นหลวงพ่อท่านได้เป็นประธานในการถวาย พระประธานนั้นเป็นจำนวนมากกว่า ๑๐๐ วัด

และจากการที่หลวงพ่อเหรียญชัย ท่านได้จาริกบำเพ็ญธุดงค์มาโดยตลอด ทำให้หลวงพ่อได้พบว่าในปัจจุบันป่าไม้ได้ถูกทำลายลงไปมากผิดกับเมื่อครั้งที่ท่านยังจาริกธุดงค์อยู่ หลวงพ่อจึงได้จัดทำโครงการปลูกป่าขึ้นที่วัดถ้ำสุมณฑาภาวนา เป็นประจำทุกปี โดยได้รวบรวมกล้าไม้เบญจพรรณกล้าไม้พันธุ์ที่หาได้ยากในปัจจุบัน กล้าไม้ผลชนิดต่างๆ และกล้าไม้ประดับชนิดต่างๆ จากพุทธศาสนิกชน ผู้มีจิตศรัทธานำมาถวายจำนวนมากกว่าปีละ ๑,๐๐๐ ต้น โดยจะจัดปลูกในวันสำคัญทางพระพุทธศาสนา และวันสำคัญต่างๆ ของประเทศ

นอกจากนี้ หลวงพ่อเหรียญชัยท่านยังมีเมตตาต่อราษฎรในพื้นที่ ไม่ว่าจะเป็นในเขตอำเภอวังสามหมอและพื้นที่ใกล้เคียงในเขตจังหวัดสกลนคร และกาฬสินธุ์ที่ประชาชนส่วนใหญ่มีฐานะยากจน ข้าวสารอาหารแห้ง อุปกรณ์เครื่องใช้ต่างๆ เครื่องนุ่งห่มเครื่องกันหนาว ซึ่งในแต่ละปีนั้นหลวงพ่อท่านได้แจกผ้าห่มให้แก่ผู้ยากไร้มากกว่าปีละ ๒,๐๐๐ ผืน และท่านยังเป็นผู้ที่เห็นความสำคัญของการศึกษาว่าเป็นรากฐานที่สำคัญที่จะสงเคราะห์ให้ชีวิตความเป็นอยู่ของราษฎรเหล่านั้นได้ดีขึ้น ท่านจึงได้ให้ทุนการศึกษาและอุปกรณ์กีฬาแก่โรงเรียนต่างๆ ได้แก่ โรงเรียนผาสุกประชานุกูล ศูนย์เด็กก่อนวัยเรียน บ้านผาสุก อำเภอวังสามหมอ จังหวัดอุดรธานี โรงเรียนบ้านไฮ่-บ้านไร่ โรงเรียนโนนอุดม อำเภอพรรณนานิคม จังหวัดสกลนคร และท่านยังมีเมตตาอบรมเทศนาธรรมะ เพื่อกล่อมเกลาจิตใจของลูกหลานเหล่านั้นให้ตั้งจิตดำรงอยู่ในความดีเสมอมามิได้ขาด

คุณูปการและกิติศัพท์ของหลวงพ่อเหรียญชัย เป็นที่เลื่องลือนิยมยกย่องแก่หมู่เหล่าพุทธบริษัททั้งหลายทั้งปวง ในฐานะ**พระนักวิปัสสนา พระนักพัฒนา พระนักการศึกษา** และที่สำคัญ หลวงพ่อท่านยังเป็น **พระสงฆ์นักสังคมสงเคราะห์** ที่เปี่ยมล้นด้วยเมตตาบุญญาบารมีเป็นล้นพ้น

และเมื่อหลวงพ่อท่านได้รับพระราชทานแต่งตั้งเป็นพระครูสัญญาบัตรที่**พระครูสาธุกิจจารักษ์** และในปัจจุบันท่านยังได้รับความไว้วางใจจากพระเถระชั้นผู้ใหญ่ให้รับตำแหน่งทางการปกครองคณะสงฆ์ให้ดำรงตำแหน่ง**รองเจ้าคณะอำเภอวังสามหมอ** คณะศิษยานุศิษย์ทั้งหลาย ต่างก็มีความปลาบปลื้มยินดีปิติโสมมนัสกันทุกถ้วนหน้า แม้ทุกๆคนต่างก็ประจักษ์กันอยู่ว่า โดยแท้มิได้ยินดีต่อลาภยศสรรเสริญ ที่เป็นอุปสรรคต่อมรรคผลนิพพานแต่ประการใด

เนื่องในวารดิถีที่เป็นมิ่งมงคลวิเศษ ในวันเสาร์ที่ ๒๘ กันยายน พ.ศ.๒๕๕๖ นี้ เป็นวันคล้ายวันเกิดครบรอบปีที่ ๗๐ ของหลวงพ่อ ศิษยานุศิษย์ทั้งหลายขอน้อมจิตกราบอธิฐานขอพระพุทธบารมี พระอรหันตบารมีและเทพยดาบารมีทั้งหลายโปรดอำนวยพรให้หลวงพ่อมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงปราศจากโรคาพยาธิ เพื่อจักอยู่เป็นร่มโพธิ์ร่มไทร ให้ความร่มเย็นแก่ชีวิตจิตใจ และวิญญาณของศิษยานุศิษย์และชาวพุทธบริษัทหลายชั่วกาลนาน

สาธุ

คณะศิษยานุศิษย์

ประวัติความเป็นมาของ
วัดถ้ำสุมณฑาภาวนา

ถ้ำพระนางสุมณฑา ภูผาหัก ตั้งอยู่บนเทือกเขาภูพาน บริเวณป่าสงวนแห่งชาติ ป่าบะยาวตั้งอยู่ทางทิศตะวันตกของหมู่บ้านผาสุก อ.วังสามหมอ จ.อุดรธานี อันเป็นรอยต่อพื้นที่ ๓ จังหวัด สกลนคร จังหวัดอุดรธานี และจังหวัดกาฬสินธุ์ ซึ่งมีถ้ำและดินแดนอันศักดิ์สิทธิ์มาแต่โบราณกาล ยังมีถ้ำที่ศักดิ์สิทธิ์และลึกลับอีกถ้ำหนึ่งอยู่บริเวณภูผาหักแห่งนี้ อันเป็นถ้ำและสถานที่เมืองคนบังบดลับแล คนโบราณเรียกว่า "ถ้ำเม็ง" (ถ้ำเกวียนหัก) มีเรื่องเล่าต่อกันมาตั้งแต่สมัย ปู่ย่า ตายาย ว่าพระยาขอมองค์หนึ่งในยุคสมัยเจลละบกได้นำทรัพย์สินเงินทองของมีค่ามาซุกซ่อนไว้เพื่อหลบภัยในการรุกไล่ของการทำศึกกับคนต่างเผ่าพันธุ์ พอบรรทุกเงินทองของมีค่ามาถึงหน้าผาด้านทิศใต้ของภูผาหักเกวียนเลยชำรุดหักไม่สามารถที่จะบรรทุกเงินทองข้าวของมีค่าอีกต่อไปได้ จึงนำสมบัติเหล่านั้นเข้าไปเก็บซุกซ่อนไว้ในถ้ำตรงหน้าผาที่เกวียนหัก พวกคนสมัยโบราณและพรานป่า ตลอดทั้งพระธุดงค์ท่านเคยเข้าไปในถ้ำดังกล่าว ได้ไปเห็นของมีค่าเหล่านั้นแต่พอกลับออกมา วันหลังนึกเกิดความโลภอยากได้ขึ้นมา จึงพากันหวลกลับมายังที่เดิม (ถ้ำ) แต่ก็หลงทิศทางจำทางเข้าถ้ำและหน้าผา

ไม่ได้ จึงได้แต่พากันค้นแสวงหาเรื่อยมาจนถึงยุคปัจจุบัน เพราะในถ้ำแห่งนี้บางครั้ง เช่น วันพระจะมีเสียงคุยกันและเสียงหัวเราะ ภาษาพูดสำเนียงครึ่งมนุษย์ครึ่งเทพ ฟังได้ชัดถ้อยชัดคำ และจะมีแสงเปล่งประกายออกมาในวันเวลากลางคืน พร้อมด้วยเสียงฆ้อง เสียงกลอง เสียงพิณ และเสียงแคนเป่ามาให้ได้ยินเป็นบางโอกาส

ถ้ำสุมณฑา จึงเป็นถ้ำที่เขียนไว้ในวรรณกรรมอีสานล้านช้าง ระบุไว้ว่า พญากุมภัณฑ์ยักษ์ผู้มีฤทธิ์เดช สามารถเสกมนต์คาถา แปลงร่าง และเหาะเหินเดินอากาศได้ พญากุมภัณฑ์ยักษ์ได้ออกไปหาอาหารอยู่บนเทือกเขาแห่งหนึ่งบริเวณเขาภูพาน ชำเลืองตามองเห็นพระนางสุมณฑาซึ่งเป็นธิดาของพระยาขอม ผู้ครองเมือง "เป็งจานนครราช" นางสมุณฑาเป็นธิดาองค์เดียวเสร็จประพาสป่า ร้อนพระทัยไม่เป็นอันอยู่ในพระตำหนักตกดวงชะตาไม่ดี ถูกพระเคราะห์สวยอายุ จึงได้อำลาพระยาขอมผู้เป็นบิดาออกมาเที่ยวประพาสป่าเพื่อให้สบายจิตใจขึ้น พร้อมด้วยบริวารที่เป็นสนมกำนัลติดตามเดินทางเข้าป่าเขาจนรู้สึกเมื่อยล้า จึงได้บรรทมพักผ่อนกลางวันบนป่าเขา พอดีพญายักษ์ออกไปหาอาหารได้พบเข้า จึงนึกในใจว่าต้องจับเอามนุษย์พวกนี้มาเป็นอาหาร แต่พอเข้าไปใกล้ชิดได้มองเห็นพระนางสุมณฑา เป็นผู้หญิงที่เลอโฉมสวยงามผิวพรรณประดุจนางฟ้าจึงมีจิตปฏิพันธ์ยินดี จึงเปลี่ยนใจ

เสกมนต์คาถาให้นางสนมกำนัลนอนหลับ แล้วย่องเข้าไปอุ้มเอาพระสุมณฑา พามหลบซ่อนอยู่ในถ้ำภูผาหักแห่งนี้ พอพระนางสุมณฑารู้สึกตัวตื่นขึ้นมาก็รู้ว่าตัวเองอยู่ในวงล้อมของกลุ่มยักษ์บริวารของพญากุมภัณฑ์ยักษ์ พระนางสุมณฑาจึงได้แต่สวดมนต์ภาวนาร่ายมนต์คัมภีร์พระเวทย์ตามลัทธิ พราหมณ์ พระนางอ้อนวอนถึงเทพาอารักษ์และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ให้ดลบันดาลช่วยเหลือ ให้ร่างกายของพระนางมีอากาศร้อนเหมือนเปลวเพลิง กุมภัณฑ์ยักษ์มีจิตใจยินดีด้วยความรัก จะพยายามเข้าไปแตะต้องร่ายงกายมิได้ก็ได้แต่เฝ้าอยู่หน้าถ้ำกับบริวารยักษ์และไปเก็บอาหารผลไม้มาคอยเฝ้าอุปัฏฐากพระนางได้บริโภค พอบริวารนางสนมกำนัลของพระนางตื่นขึ้นไม่เห็นพระนางตื่นขึ้นมาไม่เห็นพระนาง เห็นแต่รอยเท้ายักษ์ นางสนมกำนัลร้องเรียกหาพระนาง ค้นหาอย่างไรก็ไม่พบ จึงได้พากันกลับไปทูลพระยาขอมผู้เป็นพระบิดาเมืองเปงจานครราช พระยาขอมผู้เป็นบิดาจึงได้ให้ท้าวทั้ง ๖ ซึ่งเป็นบุตรภรรยาคนที่ ๒ (มเหสีรอง) ให้ติดตามค้นหาพระนางสุมณฑาพบแหล่งที่อยู่ไพร่พลของพญายักษ์ จึงได้ทำศึกรบเพื่อแย่งชิงเอาผู้เป็นอา (พระนางสมุณฑา) แต่ไม่สามารถที่จะเอาชนะกับพญายักษ์และบริวารได้จึงย้อนกลับไปกราบทูลให้พระยาขอมทางทราบพระยาขอมผู้เป็นบิดาจึงได้ส่งท้าวทั้ง ๓ ที่เป็นบุตรของภรรยาคนแรก

(มเหสีหลวง) ให้ติดตามค้นหาพระนางสุมณฑาพบแหล่งที่อยู่ไพร่พลขอฃพญายักษ์ จึงได้ทำศึกรบเพื่อแย่งชิงเอาผู้เป็นอา (พระนางสุมณฑา) แต่ไม่สามารถที่จะรบเอาชนะกับพญายักษ์และบริวารได้ จึงย้อนกลับไปกราบทูลให้พระยาขอมทรงทราบ พระยาขอมผู้เป็นบิดาจึงได้ส่งท้าวทั้ง ๓ ที่เป็นบุตรของภรรยาคนแรก (มเหสีหลวง) คือ พระศรีโหร์ พระสังข์ทอง พระสินชัย ให้มาติดตามเอาพระนางสุมณฑา บุคคลทั้ง ๓ ซึ่งเป็นผู้มีฤทธิ์อำนาจเป็นพระโพธิสัตว์ผู้มีบุญมาเกิด จึงได้ติดตามมาพบพระนางสุมณฑาอยู่บริเวณถ้ำ จึงได้ทำศึกรบต่อสู้ยิงลูกศรเพื่อแย่งชิงเอาพระนางสุมณฑา ต่างฝ่ายก็ไม่มีผู้ใดเป็นผู้ชนะผู้แพ้ จนเมื่อยล้า พญากุมภัณฑ์และบริวารนอนหลับ พระสังข์สินชัยจึงได้แอบเข้ามาชักชวนเอาพระนางสุมณฑากลับเมืองขอมคือเมืองเปงจานนครล่องน้ำหลบหลีกหนีไปซึ่งลำน้ำนี้เกิดขึ้น เพราะไพร่พลของพระสังข์สินชัย และไพร่พลของยักษ์กุมภัณฑ์ได้ทำสงครามวิ่งรุกไล่ขึ้นลงระหว่างตีนเขาถึงหลังเขา จึงเป็นต้นกำเนิด"แม่น้ำสงคราม" คือ สงครามระหว่างยักษ์กับมนุษย์(เทพเจ้าพระโพธิสัตว์กลับชาติมาเกิด) ร่องรอย การสู้รบสันเขาจึงเป็นร่องน้ำสงคราม หน้าผาถ้ำสุมณฑาแตกหักลงมาแตกเป็นผาชันเพราะฤทธิ์อนุภาพลูกศรของพระสังข์สินชัย จึงเป็นหน้าผาตัดให้อนุชนรุ่นหลังได้มองเห็น

จนถึงยุคปัจจุบัน ร่องรอยที่เป็นต้นแม่น้ำสงครามเกิดขึ้นระหว่าง การแย่งชิงเอาสมบัติ คือ บุคคลที่ตนรักและหวงแหน จึงเป็นต้นลำแม่น้ำ "สงคราม" ไหลลงมาจากภูผาลม และอยู่ทางด้านทิศตะวันตกของหมู่บ้านผาสุก อ.วังสามหมอ จ.อุดรธานี และตรงบริเวณหน้าผาถ้ำสุมณฑาภาวนา ประมาณ ๓ กิโลเมตร ทางทิศตะวันออกเฉียงเหนือ อ.ส่องดาว จ.สกลนคร เป็นแม่น้ำทอดลำแม่น้ำยางลงไปจนถึงปากน้ำไชยบุรี อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม ไหลลงสู่แม่น้ำโขง ซึ่งเป็นแม่น้ำนานาชาติไหลลงสู่ทะเล เป็นแม่น้ำอันใสสะอาดและบริสุทธิ์ ไม่มีสิ่งใดปิดกั้นและกีดขวางแม่น้ำสายนี้มาแต่โบราณ จนถึงปัจจุบัน เป็นแม่น้ำสายเดียวในประเทศไทย ยังมีความบริสุทธิ์ผุดผ่องและมีความงดงามตามธรรมชาติ ประดุจเหมือนสาวพรหมจารีย์ที่ยังไม่มีผู้ใด แตะต้องและเหยียบย่ำมาจนถึงปัจจุบันนี้ ไผว่าเมืองอีสานฮ้างสิจูงแขนมันมาเบิ่งกกพร้าว กกหมากยังตั้งซอนลอนกกมอนยังซ้ายล้ายมันสิฮ้างได้จั่งได๋

พระครูสาธุกิจจารักษ์

(เหรียญชัย มหาปัญโญ) เรียบเรียง

ความสำคัญของลำแม่น้ำสงคราม (ต่อประชาชน)

แม่น้ำสงคราม เป็นแม่น้ำที่อุดมสมบรูณ์เต็มไปด้วยฝูงมัจฉาและปูปลานานาชนิดซึ่งทำให้ประชาชนที่อาศัยอยู่แถบลำน้ำสงครามสายนี้ได้ทำมาหาเลี้ยงชีพมาตั้งแต่ดั้งเดิม ลำน้ำสงครามสายนี้ไหลทอดผ่านลงมาหลายอำเภอมากด้วย กุ้ง หอย ปู ปลาหลายชนิด เช่น ปลาเนื้ออ่อน ปลาค้าว ปลาเคิง ปลาแข้ (ปลาโจก) ปลานาง ปลากด ปลาหลด ปลาหลาด ปลาไหล ปลาชะโด ปลาช่อน ปลาดุก ปลาฮากกล้วย พวกตัวนากกินปลา ตัวนิ่ม ตะกวด กระรอก กระแต และสัตว์บก สัตว์น้ำ รวมทั้งสัตว์ครึ่งบกครึ่งน้ำนานาชนิด ปลาที่มีสีสันสวยงาม มีพวกปลาหมอ ปลาก่า ปลากั้ง ปลาบู่ ปลากระดี่ ปลาสร้อย ปลาเคี่ยงไก้ ปลาเงิน ปลาทอง (ปลาดอกงิ้ว ปลาจาน) มีฝูงปลาฝา (ปลากระเบนน้ำจืด) และเต่าหลายชนิด และจำพวกผักสาหร่ายน้ำจืดนานาชนิด มีพวกหอย มีหอยกาบเก้ (หอยมุกน้ำจืด) หอยขม หอยโข่ง หอยทราย หอยจาน หอยเล็บม้า หอยหิน และหอยน้อย-ใหญ่ หลายชนิดมากมาย มีพวกปู มีปูนา ปูหิน ปูคาย (ปูม้าภูเขา) ลักษณะกระดองและขาเป็นสีแดงอมน้ำตาล มีขายาวกล้ามใหญ่ หน้าอกขาวตัวเท่าฝ่ามือมนุษย์

ลักษณะต้นลำแม่น้ำสงคราม หน้าฝนน้ำไหลหลากตลอดสายล้ำห้วย หน้าแล้งจะไหลมาจากต้นน้ำและแทรกซึมมุดลงไปใต้ดินแม่น้ำสงครามไปโผล่เป็นน้ำออกบ่อที่บ้านคำบอน และระหว่างบ้านท่าศิลา อ.ส่องดาว จ.สกลนคร ไหลทอดตัวลงไปสู่ อ.ไชยวานไป อ.หนองหาน อ.บ้านดุง จ.อุดรธานี และไหลไป อ.บ้านม่วง อ.คำตากล้า ไหลขึ้นไปสู่บ้านท่าควาย บ้านท่าก้อน อ.อากาศอำนวยขยายเป็นลำแม่น้ำใหญ่มีปลาชุกชุม อันเป็นแอ่งสกลนครดินแดนของพระยาขอมยุคสมัยเจลละบก เพื่อให้ไพร่พลของพระขอมได้กินได้ใช้ในแม่น้ำสายนี้ และไหลลงไปสู่ อ.นาหว้า อ.ศรีสงครามลงไปสู่ปากน้ำไชยบุรี อ.ท่าอุเทน จ.นครพนม ไหลลงสู้แม่น้ำโขงต่อไป ชุมชนที่อาศัยในบริเวณตั้งแต่ต้นแม่น้ำสงครามจนจรดปากน้ำไชยบุรีได้อาศัยมาเป็นเนิ่นนาน ตั้งแต่อดีตโบราณกาล มีหลายภาษาพูดและหลายเผ่าพันธุ์ เช่น ชาวภูไท ชาวโซ่(ข่า) ชาวผู้ลาว ชาวลาวพวน ชาวย้อ ชาวไทยแขก มีประเพณีความเชื่อแตกต่างกัน เช่น บางเผ่านับถือผีบรรพบุรุษ ปู่ ย่า ตา ยาย บางเผ่าถือ ผีมนต์คาถา บางเผ่านับถือผีไท้ (ผีฟ้า) บางเผ่านับถือผีป่าและนางทรง มีวัฒนธรรมการนุ่งห่มแตกต่างกันออกไป แต่มีความละม่ายคล้ายคลึงกันตรงที่เป็นผู้ที่อยู่ในที่ราบสูงในภาคอีสาน มีความเชื่อถือในพระพุทธศาสนา ร้อยละ ๙๙ % มีความ

คิดเห็นตากต่างกันเป็นบางยุคบางสมัย มีความขัดแย้งกันเป็นบางโอกาส เกี่ยวกับนานาทรรศนะ แต่มีจำนวนน้อยมากที่เกิดขึ้นในชุมชน ภาวะอุปนิสัยจิตใจของคนในชุมชนตั้งแต่ชุมชนเล็ก ๆ ถึงชุมชนใหญ่ (เมือง) ไม่ประสงค์ความรุนแรงในเรื่องการขัดแย้ง เป็นผู้รับรู้การเป็นอยู่ใช้ชีวิต และ ชะตากรรมร่วมกันในชุมชน ต้องการความรอมชอมปรองดอง รวมตัวกันเป็นหมู่คณะมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ มีการเป็นอยู่แบบถ้อยทีถ้อยอาศัยเหมือนกับญาติพี่น้องร่วมสายโลหิต เมื่อมีปัญหาในสังคมชุมชนเหล่านี้ไม่ต้องการใช้พระเดชชอบใช้แต่พระคุณ พูดเจรจามีการเป็นอยู่แบบกันเองโดยใช้พระคุณและคุณธรรม ศีลธรรมทางพระพุทธศาสนาคือความเมตตากรุณาปรานีต่อกันและกัน ไม่ต้องการความขัดแย้งหรือแยกตัวเองอยู่โดดเดี่ยวตามลำพังแต่ผู้เดียว

ชุมชนที่อาศัยอยู่ในลำแม่สงครามและที่ราบสูงทุกพื้นที่ของภาคอีสานทุกคนเป็นผู้ที่มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อแขกผู้ที่มาเยี่ยมเยือนเช่นรักษาหน้าบ้านและชุมชนของตัวเองมิให้ถูกตำหนิติเตียน ยกย่องให้เกียรติแขกที่เยี่ยมเยียนรักษาให้เกียรติแขกหรือคณะที่มาเยี่ยมเยียน มีความเป็นมิตรเมตตาต่อทุกคน คนแถบแม่น้ำสงครามหรือที่ราบสูงอีสานพูดเข้าใจง่ายและเชื่อถือ คนอื่นง่าย (แต่ควรระวังพิจารณาก่อนเชื่อผู้อื่น) ผู้ชายผู้หญิงในที่ราบสูงอ

สานมีความซื่อสัตย์และจริงใจต่อครอบครัว ในด้านประกอบการทำมาหาเลี้ยงชีพ เป็นชมเผ่าที่เชี่ยวชาญในการทำเกษตรกรรมปลูกพืชพลิกแผ่นดินเพื่อเลี้ยงชีพ ฝ่าฟันกับภาวะความแห้งแล้งและกันดารมาเป็นระยะยาวนานหลายพันปีเชี่ยวชาญในการเลี้ยงสัตว์เพื่อมาใช้งานลากคราดไถหรือเทียมเกวียน ใช้เป็นพาหนะในการเดินทางจากชุมชนหนึ่งไปอีกชุมชนหนึ่งในพื้นที่ราบสูงลงไปสู่ที่ราบต่ำ (ภาคกลางลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยา) ของประเทศไทยคนอีสานยุคดึกดำบรรพ์จนถึงปัจจุบันรู้จักการเก็บพืชสมุนไพรมาประกอบเป็นยารักษาโรคในครอบครัวหรือชุมชนรู้จักการแบ่งปันสมุนไพรในการรักษาพยาบาลคนในชุมชนอื่น ๆ อีก ผู้ชายช่างฝีมือในการสร้างปูชนียวัตถุ วัดวาอารามและสร้างบ้านเรือน เป็นช่างไม้ จักสาน แกะสลักเป็นเครื่องใช้ในครัวเรือนโดยเป็นผู้ชำนาญในด้านการฝีมือ ส่วนผู้หญิงเป็นผู้มีอุปนิสัยจิตใจอ่อนโยนสุภาพเรียบร้อยน่ารัก เป็นผู้เชี่ยวชาญในการปลูกฝ้าย และเลี้ยงหม่อนไหม เป็นช่างฝีมือในการท้อผ้าตัดผ้า และเย็บปักถักร้อย ไว้ใช้ในครอบครัวและแลกเปลี่ยนสินค้า เป็นช่างประดิษฐ์ทอผ้า เก็บผ้าฝ้าย ผ้าไหม มัดหมี่เก็บเป็นลวดลายด้วยความประณีตละเอียดอ่อนสวยงามในด้านดอกและลวดลายสีสัน เนื้อผ้ามีความคงทนได้รับความเชื่อถือในอดีตของทวีปเอเชีย จนถึงปัจจุบันได้รับการยกย่องและ ยอมรับจากนานาชาติทุกภูมิภาคของโลก

ชายหญิง หนุ่มสาว เด็กเล็กทุกคนเป็นผู้มีความขยันขันแข็งต่อสู้กับชีวิต มีความมานะอดทนต่อสู้กับภาวะกันดารในที่ราบสูงโดยไม่ย่อท้อฝ่าฟันอุปสรรคทั้งปวง มาตั้งแต่โบราณกาลจนถึงปัจจุบัน สมกับคำร่ำลือกันต่อ ๆ มาว่าอีสานมีความอดทนและต่อสู้ เป็นทรัพยากรมนุษย์ของแผ่นดินไทยโดยแท้ไผสิเหลียวเห็นใส่ทางในนกถิดถี่ (นกคุ้มม้า) ทางปากฮ้องถืดทิ้งใจเลี้ยวใส่กะปู ในเสือเฒ่าจำศีลอย่าสู้เชื่อ ขัดห่าเห็นหมู่เนื้อ ศีลม้างแตกกระจาย ประชาชนที่ตั้งรากฐานอาศัยอยู่บริเวณแถบลำแม่น้ำสงครามสายนี้ ได้อาศัยแม่น้ำสายนี้ ได้อาศัยแม่น้ำสายนี้ดำรงชีพใช้ในการเกษตร ทำไร่ ทำนา ทำสวน เลี้ยงปศุสัตว์ เก็บของป่าหาจับสัตว์น้ำมาดำรงชีวิตมาเป็นระยะยาวนาน ตั้งแต่ครั้งโบราณกาลนานมา แต่ยุคเจลละบกจนถึงสมัยโบราณกาลจนกระทั่ง ปู่ ย่า ตา ยาย จนมาถึงยุคประจุบันก็ยัง ไม่ได้หยุดยั้งการอาศัยและดำรงชีพจากแม่น้ำนี้ มีทั้งเผือกทั้งมัน ประเภทหัวมันมี หัวก้อย มันเพิ่ม มันนก มันเหลี่ยม (เฮิบ) มันแซง มันแซงนี้ใช้ สำหรับแกง มัสมั่น ทำของหวาน ต้มกินอร่อยยิ่งนัก ซึ่งมีความอุดดมสมบูรณ์ขึ้นอยู่ตามริมฝั่งที่ราบลุ่มแม่น้ำสงครามตลอดสายจึงเป็นน้ำที่มีความสำคัญต่อชีวิตและการดำรงชีพของประชาชนที่ตั้ง หลักแหล่งอาศัยแถบบริเวณใกล้-ไกลของลำแม่น้ำสงครามสายนี้มาตลอดจนถึงปัจจุบัน

เทศนาธรรมของหลวงพ่อ ฯ

เพื่อเป็นแนวทางของการดำเนินชีวิตของทุก ๆ คน

ท่านที่จะฝึกสมาธิ จะต้องเจริญสติให้รู้ทันอารมณ์ พัฒนาความนึกคิดหรือความรู้สึกของเราให้ถูกต้อง ซึ่งความรู้สึกนึกคิดที่ถูกต้องนั้น คือ อารมณ์การจิตนาการรู้จริงที่อารมณ์เกิดขึ้นก็คือปัญญานั่นเอง การพิจารณาปัญหาอันเกิดขึ้นในชีวิตให้รู้คือความทุกข์ ความกลัดกลุ้มใจโดยสติความทุกข์มันจะหมดจากจิตใจของเราได้ ถ้าเรามีปัญญารู้เท่าทันตามความเป็นจริงในสิ่งที่ทำให้เป็นทุกข์ทั้งนั้นคือ การเจริญสติพิจารณาทบทวนปัญหาที่ทำให้เราเป็นทุกข์ เราจะต้องรู้ความจริงด้วยว่าปัญหาหลายๆ อย่าง เรายังมาสามารถจะแก้มันได้เพระมันเป็นสิ่งที่มาจากสภาพแวดล้อมของมันเองแต่หน้าที่ของเราคือพยายามหาวิธีพิจารณากับมันให้ดีที่สุดโดยคิดว่าเราจะทำให้ดีที่สุดเพียงเท่านี้ปัญหาต่างๆ ก็จะหมดไปเราจะต้องเปิดใจให้กว้าง ให้ยอมรับกับทุกสิ่งที่เกิดขึ้นว่ามันเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้ตามเหตุปัจจัยของ โลภะ โทสะ โมหะ เช่น เรื่องไม่ดีเรื่องไม่น่าปรารถนามันก็อาจจะเกิดขึ้นกับตัวเราได้เพราะทุกสิ่งเป็นของไม่แน่นอนอะไร บางทีมันก็ดี บางทีก็ไม่ดี มันเป็นอยู่อย่างนี้เอง เรื่องไม่ดีที่ไม่ปรารถนานั้น เช่น นินทา สรรเสริญ เสื่อมลาภเสื่อมยศ หรือเสียสิ่งที่ตัวเองหวงแหน แท้ที่จริงมันเป็นสิ่งที่อยู่คู่

โลกมานานแล้ว ทุกคนที่เกิดมาในโลกนี้ล้วนจะต้องประสบกับมัน ทั้งนั้นแต่ใครจะประสบกับมันมากน้อยก็ขึ้นอยู่กับกรรม และวิบากของแต่ละบุคคล อาจจะมีลักษณะแตกต่างกันออกไปบ้างก็ตาม เรื่องไม่ดีไม่น่าปรารถนานั้นไม่ใช่เกิดจากอำนาจของพระเจ้าพระผู้เป็นเจ้าหรืออำนาจของเทวดาฟ้าดินที่ไหนเลย มันเป็นของธรรมดาของมนุษย์ปุถุชนที่มีอยู่ในโลกอย่างนี้เอง ควรพิจารณารู้จักธรรมะข้อนี้เอง พระพุทธองค์ตรัสว่าทุกอย่างที่มาจากเหตุเป็นอนิจจัง ซึ่งแปลว่า ความไม่เที่ยงสิ่งที่มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งทั้งนั้นหลายในโลกนี้ล้วนแต่เป็นของไม่เที่ยงทั้งนั้น ความเปลี่ยนแปลงจากดีเป็นเลว เปลี่ยนจากความสมหวังไปเป็นความผิดหวัง เปลี่ยนจากความพอใจไปเป็นไปเป็นความไม่พอใจ เปลี่ยนจากรักเป็นความชัง ก็ล้วนแต่เป็นความไม่เที่ยงของมันเอง ดังนั้น จงอย่าทุกข์ โศก ไปกับเรื่องดีร้ายได้เสียที่เกิดขึ้นกับตนเองแต่จงรู้กับมันว่ามันไม่เที่ยงแท้แน่นอนสักสิ่งเดียวเลย ถ้าเรารู้จักอย่างนี้ สติของเราก็จะมั่นคงสมาธิจิตเราจะดีขึ้นเราก็จะไม่เป็นทุกข์เลย ควรพิจารณารู้จักธรรมข้อนี้ว่าทุกขัง ซึ่ง แปลว่าความเป็นทุกข์ จงจำไว้ว่าชีวิตของคนเรานั้นล้วนแต่มีความทุกข์ด้วยกันทั้งนั้น อาจจะแตกต่างกันอยู่ที่กรรม คือ การกระทำและวิบากที่ตนได้รับจะมากหรือน้อย ลักษณะความทุกข์นั้น ได้แก่ ทุกข์เพราะความ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ความโศกเศร้า อาลัยอาวรณ์ ความไม่สบายกาย ความ

ไม่สบายใจ รวมความคับแค้น ใจความที่ไม่ได้ ไม่น่าปรารถนา ความพลัดพรากจากคนรักของรักและความผิดหวัง เหล่านี้แหละ คือความทุกข์กายทุกข์ใจ ที่ทุกชาติทุกภาษาในสังคมมนุษย์โลกนี้ กำลังประสบอยู่ ควรพิจารณาธรรมะข้อที่ว่า อนัตตา ซึ่งแปลว่า ความไม่ใช้ตัวเราหรือของเรา หรือความปราศจากแก่นสารที่ยั่งยืน ถาวร สิ่งทั้งหลายไม่มีแก่นสาร และตัวตนที่ถาวรหมายว่า อารมณ์ เหล่านี้ สิ่งเหล่านี้มันจะมีโลกนี้ก็เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่ง จะนาน หรือไม่นานแล้วแต่เหตุการณ์ของมันเท่านั้น มันไม่มีสิ่งใด อารมณ์ ใดจะคงอยู่ในโลกนี้ตลอดไป ดังนั้นตัวตนที่เป็นของยั่วยืนก็ไม่ ยั่งยืน ซึ่งสิ่งเหล่านั้นมันหมายรวมถึงร่างกายและจิตใจของเราทุก คนด้วย เมื่อทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยงชวนแต่จะทำให้เราเป็นทุกข์กับ มันเราจะมัวไปหลงอยากได้อยากเด่นอะไรให้มันมากเรื่องไปทำไม โดยจะเปล่าประโยชน์อีก ในการฝึกสมาธิให้แบ่งเวลาเป็น ๒ ช่วง ช่วงแรก คือการเจริญสติให้จิตสงบ ไม่ต้องึกถึงอดีตและอนาคต ช่วงที่ ๒ กำหนดอารมณ์ให้ทันปัจจุบัน ให้เกิดปัญญาญานเป็นตัว พิจารณา ให้รู้ทันสภาวะธรรมต่อจากนี้ไปเราจะมีสติพิจารณา อารมณ์ที่มากระทบกายกับใจอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการพิจารณานั้น ผู้ปฏิบัติธรรมควรพิจารณา ให้เห็นตามความจริงซึ่งล้วนแต่ตกอยู่ ภายใต้กฎแห่งความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความอนัตตา และ ความไม่มีแก่นสารถาวร ทั้งสิ้น จงตั้งสติเตือนตนเองทุกสิ่งกำลัง

เปลี่ยนแปลง มันไม่เที่ยงแท้แน่นอนมันจะเกิดเรื่องดีหรือไม่ดีที่ถูกใจเราเมื่อไรก็ได้เพราะสิ่งเหล่านี้ไม่เที่ยง เราต้องทำจิตให้พร้อมรับสถานการณ์เหล่านั้นอยู่เสมอ โดยไม่ต้องดีใจกับเรื่องต่างๆ จงพยายามทำจิตใจให้ปล่อยวางเสมอความหมายว่า เราจะต้องพยายามรักษาจิตใจให้สะอาด อย่าคิดอะไรให้เป็นทุกข์ต่อตัวเอง อย่าอยากได้ หรืออยากเป็นอะไรให้เกินความพอดี อย่าถือตัวด้วยทิฐิมานะ อย่าถือตัวด้วยความโกรธ ความพยายาม ความอาฆาตมาดร้าย จองเวร กับผู้อื่น ควรมีเมตตากรุณากับผู้อื่นรักษาจิตใจให้บริสุทธิ์อยู่เสมอ จงมีสติน้อมจิตให้มองเห็น สภาวะที่สงบ และสะอาดอยู่เสมอในดวงจิตใจ วิธีนี้จะทำให้จิตใจของเราสงบสะอาด เย็น ผ่องใส ไม่เดือนร้อน ได้เป็นอย่างดีที่สุด เราก็เป็นสุขเป็นความปรารถนาของเราทุกคน จงตั้งใจไว้ว่าเมื่อเราออกจากการนั่งสมาธิแล้วเราก็จะรักษาจิตใจให้สะอาดผ่องใส และไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่แบกเอาอารมณ์ต่างๆมาไว้ให้หนักใจเปล่า ๆ ซึ่งวิธีนี้จะทำให้สมาธิเกิดในจิตใจตลอดเวลา ถ้าคิดเรื่องอะไรก็คิดด้วยปัญญา คิดเพื่อที่จะทำให้เกิดความถูกต้องเป็นความคิดที่สร้างสรรค์ให้กับตนเอง คิดที่จะช่วยเหลือเพื่อนมนุษย์ทั้งหลายให้พวกเขาเหล่านั้นได้พบกับความสงบสุขในชีวิต คิดที่จะทำหน้าที่ของเราให้สมบรูณ์ดีที่สุดที่จะทำให้ตนเองและคนอื่นสัตว์อื่นมีความผาสุกไม่มีความทุกข์กายทุกข์ใจ เมื่อไม่มีสิ่งใดที่จะมาทำให้

เราเป็นทุกข์ได้นอกจากความคิดผิดของเราเองเราก็จะเป็นทุกข์ถ้าเราคิดถูกเราก็จะมีความสุขตัวเราจะไม่เป็นทุกข์ จงอย่าเชื่อถือในสิ่งที่งมงายไร้เหตุผล เช่น เมื่อมีความทุกข์หรือเกิดเรื่องไม่ดีไม่น่าปรารถนา ก็ไปบนเจ้าเข้าทรง ไหว้จอมปลวก ไหว้ต้นไม้ใหญ่ และสิ่งอื่น ๆ โดยปรารถนาจะให้วิญญาณสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เราหลงผิดคิดว่ามีอยู่จริงในสถานที่เหล่านั้น มาช่วยให้เราพ้นทุกข์อย่างนี้เป็นความเชื่อถือ แบบลัทธิเทวะนิยมนี่คือความงมงายจงเลิกละมันเสีย เพราะจะทำให้เราสิ้นเปลืองทรัพย์สิน และเวลาโดยไม่ได้รับประโยชน์อะไรเลย พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้เชื่อในสิ่งเหล่านั้นท่านสอนให้เราเชื่อมั่นใน กรรม คือการกระทำของเรา เราทำกรรมดี ย่อมได้รับกรรมดีแน่นอน ถ้าเราทำกรรมชั่วย่อมได้ รับกรรมชั่วแน่นอน เช่นเราทำดี ผู้บังคับบัญชาเป็นคนดีรับผลงานที่ดีเราทำเราย่อมได้ดี แตกต่างกับผู้ที่ทำความชั่วผู้บังคับบัญชาเป็นคนไม่ดีเป็นคนมีมิจฉาทิฐิกรรมชั่วที่ทำกลับเป็นผลได้ดี อย่างนี้เคยมีบ่อยครั้งในสังคมมนุษย์ เมื่อเรารู้ความจริงว่า เรื่องที่พอใจและไม่น่าพอใจนี้เป็นธรรมชาติ ของสภาวะจิตของปุถุชนคนธรรมดาที่มีอยู่ในโลกนี้บางทีเราก็ได้รับในสิ่งที่ดีตามที่ปรารถนา แต่บางทีเราได้รับในสิ่งที่ไม่ดีไม่ปรารถนา มันเป็นของธรรมดาอยู่อย่างนี้ตามกฎของโลกธรรม ๘ ประการ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ มีสุขมีทุกข์ มีนินทา มีสรรเสริญเยินยอ อย่าไปวิตกกังวน อย่า

ตื่นเต้นดีใจหรือเสียใจไปกับมัน เพราะตลอดเวลาที่เรากำลังทำกิจการงานต่าง ๆ อยู่ จงตั้งสติให้มองเห็นความสงบอย่างที่เราเคยพบในการฝึกสมาธิ เพราะจิตปล่อยว่าง จงมองเห็นความเปลี่ยนแปลงของทุกสิ่งทุกอย่าง อารมณ์ภายนอกพิจารณาแยกแยะให้มันออกว่าขณะนี้สติของเรากำลังตั้งมั่นจิตกำลังสงบอีกสิ่งหนึ่งคือ ต้องตั้งสติพิจารณาจิตปรุงแต่งและความฟุ้งซ่านวุ่นวายตามอารมณ์ของโลกนี้มันแยกอยู่ตามธรรมชาติของมันเองทุกขณะถ้าเราไม่มองหาความสงบในชีวิตแต่หันไปอยากได้อยากดีกับสิ่งภายนอกมากเกินไปจิตของเราก็จะสับสนวุ่นวาย และเป็นทุกข์ถ้าเรามองเห็นความสงบของจิตและมีสติควบคุมจิตไม่ให้เกิดความทะเยอทะยานอยากที่ไม่รู้จักพอขึ้นมาจิตก็จะฟุ้งซ่านเป็นทุกข์ ถ้าจิตของเราเกิดความสงบเยือกเย็นอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ ณ ที่ใดเราก็มีความสุขความสบาย ไม่ว่าเราจะเป็นคนร่ำรวยมั่งมีหรือยากจนเดินตามถนนหาเช้ากินค่ำจะยากจนสักเพียงใดก็ตามถ้าจิตของเราสงบ ก็จะไม่เป็นทุกข์ทั้งกายและจิตใจ การฝึกจิตด้วยวิธีการอย่างนี้ จงใช้สติปัญญาแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่อาจจะเกิดขึ้นซึ่งปัญญานั้นหมายถึงการมีสติอยู่ทุกเมื่อรู้จักประคับประคองจิตให้ใสสะอาดอยู่เสมอ โดยรู้จักทำจิตให้ปล่อยวาง ทำจิตให้ผ่องใสรู้เท่าทันปัจจุบัน อารมณ์เฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นว่าอะไรถูกอะไรผิด ถ้าการกระทำของเราผิดเราจะไม่ทำไม่

พูดในสิ่งที่ผิด ถ้าเรารู้ว่าสิ่งนั้นถูกจึงจะทำจึงพูด และรู้จักพิจารณาหน้าที่ที่เราจะกระทำสิ่งนั้น ๆ ให้เกิดความสงบบริสุทธิ์ยุติธรรมและถูกต้องที่สุดโดยไม่เห็นแก่ตัวด้วยอำนาจแห่งโลภะจิต โมหะจิต โทสะจิต วิธีนี้จะทำให้ปัญญาของคนเรา เด่นชัดขึ้นและจะไม่มีความทุกข์อยู่ในจิตเลย เราต้องรู้ว่าคนส่วนมากในโลกนี้เขาถูกกิเลสคือความโกรธ ความโลภ ความหลง ยังครอบงำหุ้มห่ออยู่ดังนั้นบ้างทีเขาก็คิดถูกและทำถูกอยู่บ้างแต่บ้างทีก็คิดผิด ทำผิดพูดผิดจากความเป็นจริงที่มีอยู่ในโลกมนุษย์บางทีโง่บางทีก็ฉลาดเพราะฉะนั้นเราต้องให้อภัย มีจิตเมตตา ค่อยๆ พูดกับเขาไม่ด่าว่าเกรี้ยวกราดกับเขา เราจะต้องใช้ปัญญาของเราเข้าไปสอนและแนะนำเขาไปชักจูงเขาให้เดินทางโดยสัมมาทิฐิในทางโดยสัมมาทิฐิในทางที่ถูกที่ควร อันนี้คือหน้าที่ของผู้ที่มีปัญญาที่จะเข้าไปเกี่ยวข้องกับคนโง่ขาดความเฉลียวใจ ที่มีอยู่ในโลกนี้จำนวนมากมายมหาศาล ผลที่จะได้รับก็คือเราจะเป็นคนที่มีจิตใจสุขุมเยือกเย็น และเคารพกราบไหว้บูชาของบุคคลทั่วไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งเราจะไม่มีปฏิคติไม่เสียใจจะไม่เป็นทุกข์เป็นร้อนเลยแม้ว่าจะพบเห็นเกี่ยวข้องกับคนมากมายหลายชนชั้นหลายชนชั้นหลายประเภทในโลกใบนี้ การพิจารณาอย่างต่อเนื่องเช่นนี้ แม้ในตอนที่ไม่ได้นั่งสมาธิภาวนาเราก็จะตั้งสติปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาซึ่งปัญญานั้นสูงสุดแล้วคือการรู้จักปล่อยวางไม่แบกไม่หามภาระ

ใด ๆ มาไว้ในจิตใจจนทำให้นอนไม่หลับจนเกิดความเป็นทุกข์นั้นเอง การฝึกสมาธิภาวนานั้น แท้จริงแล้วคือการเจริญสติของตนที่มีอยู่ให้แก่กล้า เพื่อให้เกิดปัญญา ซึ่งปัญญานั้นเองที่จะเป็นตัวทำลายความทุกข์ทางใจให้หมดสิ้นไปได้อย่างสมบรูณ์แบบที่สุด ถ้าเรารู้สึกเป็นทุกข์ หงุดหงิดทางจิตใจเมื่อไรเราจะต้องรู้จักปล่อยวางมัน ละทิ้งมันจากจิตใจของเรา เราจะไม่เอาอารมณ์นั้นมาไว้ในใจ เราก็จะรู้แจ้งธรรมะเมื่อนั้นจะหมดทุกข์ เมื่อนั้นจะได้รับสิ่งที่ดีที่สุดในชีวิตของตน ในขณะที่เราเจ็บไข้ได้ป่วย จงอย่าคิดวิตกกังวลมากไป จงคิดเสมอว่าเราจะรักษาโรคไปตามอาการของมันเรื่องของมัน บางทีเรามีบุญมันก็หาย บางทีเราหมดบุญมันก็ไม่หาย อย่างไรก็ตามถึงแม้เราไม่เป็นโรคนี้ ไม่เจ็บป่วยเราก็ต้องตายอยู่แล้ว ไม่มีใครเกิดมาแล้วจะไม่ตาย ทุกคนย่อมตายด้วยกันทั้งนั้น ไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ เพราะความเป็น อนิจจังไม่เที่ยงของสรรพสัตว์ทั้งหลายแต่ก่อนที่จะตายต้องบำเพ็ญความดีไว้เพื่อตนและเพื่อนมนุษย์เพื่อฝากความดีไว้แก่เยาวชนรุ่นหลัง ดังนั้น จึงไม่จำเป็นจะต้องเสียใจหรือหวานกลัวต่อโรคภัยไข้เจ็บนั้นมากเกินไปจงตั้งสติดูความรู้สึกภายในจิตใจอยู่เสมอ ถ้ามีความวิตกกังวลฟุ้งซ่านให้ตัดทิ้งไปเลย ถ้ามีปริโภช(ความห่วงใย) อะไรก็ตัดทิ้งไปเลย ถ้าเราตั้งสติทำอย่างนี้อยู่เสมอ ปัญญาญาณ ของเราก็จะสมบูรณ์เต็มเปี่ยมอยู่ในจิต นี่คือทรัพย์อันประเสริฐที่สุดใน

ชีวิตของเรา สิ่งเลวร้ายต่างๆก็จะสลายตัวไปเองในที่สุดปัญหาที่ทำให้คนเราหนักใจ และเป็นทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นในจิต ถ้าเราละอารมณ์ดีร้ายเหล่านั้นอยู่ทุกขณะ สมาธิจิตของเราก็จะมั่นคงต่อเนื่องแม้เรากำลังทำอะไร ที่ไหนเมื่อไร หรือการงานทุกอย่างถ้าเราพยายามทำจิตให้ปล่อยวางอยู่อย่างนี้ สติ สมาธิ ปัญญาจะเกิดขึ้นมั่นคงยิ่งๆ ยาวนาน อย่าคิดในสิ่งต่างๆมันเป็นไปตามความพอใจของเราหมดแต่จงคิดว่ามันจะเกิดเรื่องดีร้ายอย่างไรมันต้องเกิดขึ้นแน่นอนเราพิจารณาพยายามหาทางแก้ไขมันไปด้วยสติปัญญาและความสุขุมรอบคอบ ไม่วุ่นวายต่อสิ่งที่เกิดขึ้นรอบข้างเกินไปเราแก้ไขได้ก็ดี แก้ไม่ได้ก็ถือว่าสติของเราย่อหย่อนเรื่องร้ายเรื่องทุกข์ก็ทิ้งไป แล้วจิตของเราก็จะเป็นอิสระ และไม่เป็นทุกข์ จงพยายามอย่าให้ความอยาก ความโลภความหลงเกิดขึ้นในจิตจนลืมพิจารณา เพราะธรรมชาติอย่างนี้มันเป็นจิตที่ไม่สะอาด ไม่ผ่องใสเป็นจิตที่ขุ่นมัว ที่จะบั่นทอนจิตของเราให้ตกต่ำและเป็นทุกข์ หากเรามีเวลาว่างจงเจริญสติน้อมจิตกำหนดลมหายใจ เข้า – ออก ให้รู้ทันตลอดเวลาให้จิตเข้าสู่สมาธิอันมีความสงบบริสุทธิ์อยู่เสมอแม้จะทำครั้งละ ๑๐ นาที ๒๐ นาที ๓๐ นาที สัมมาสมาธิที่ถูกต้องก็เกิดขึ้นในจิต และจะเพิ่มปริมาณความสงบสุขุมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ จิตของเราก็จะมั่นคงแข็งแกร่งยิ่งขึ้นไปเราอย่าคิดว่าฉันปฏิบัติสมาธิไม่ได้ ฉันไม่มีเวลา เราไม่มีกำลังใจที่

จะปฏิบัติธรรมที่จะควบคุมจิตของตัวเอง อย่าคิดแบบนั้นเป็นอันขาดเพราะความคิดอย่างนั้นมันเป็นการตีค่าตัวเองต่ำเกินไปดูถูกตัวเองเกินไปซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่ถูกต้อง เมื่อเรามีปัญหายุ่งยากเกิดขึ้นกับตนเองครอบครัว ญาติพี่น้อง คนที่อยู่ร่วมกันจงหยุดคิดความยุ่งยากทุกอย่างก่อนให้ตั้งสติน้อมจิตมากำหนดลมหายใจเข้า-ออกสักระยะหนึ่ง แล้วจึงพิจารณาปัญหานั้นว่ามาจากเหตุอันใด ทำอย่างไรเราจึงจะไม่เป็นทุกข์กับมัน เราควรจะทำอย่างไรจึงจะทำให้เรื่องนั้นมันสงบไปจากจิตอย่างถูกต้อง การตั้งสติพิจารณาอย่างนี้จะทำให้เราเข้าใจอารมณ์ สถานการณ์นั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง เราก็จะเกิดสติปัญญาในการที่จะแก้ไขปัญหานั้นได้โดยปัญญาณของตนเอง

ขอย้ำอีกครั้งว่า หลักสำคัญที่จะลืมไม่ได้ คือ จงตั้งสติปล่อยวางอยู่เสมอ ละอารมณ์นั้นอย่าเก็บเอาสิ่งใดมายึดถือมาค้างไว้ในใจ ด้วยความอยากและโลภะเป็นอันขาด แล้วปัญหาทุกอย่างที่ประดังเข้ามาสู่จิตก็จะสลายตัวไปในที่สุด โดยเราจะไม่เป็นทุกข์ มีแต่ความสบายยิ่งๆ ขึ้น

เมื่อเราหยุดการนั่งสมาธิก็พิจารณาตามดูจิตอยู่เสมอ และทำจิตให้ปล่อยวางเรื่อยไป จนมองเห็นความไม่เที่ยงที่ทุกตัวตน จงมองเห็นความเป็นทุกข์อยู่ทุกตัวตน จงมองเห็นอนัตตา คือการบังคับบัญชาไม่ได้อยู่ทุกอารมณ์ทุกตัวตน เพราะความไม่เที่ยง

เกิดขึ้นจึงมีความเป็นทุกข์ เพราะความเป็นทุกข์บังคับบัญชาไม่ได้ จึงเป็นอนัตตาตามหลัก สภาวธรรมอันเป็นหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ควรยอมรับการเกิดขึ้นของทุกสรรพสิ่ง มันต้องเกิดขึ้นกับทุกคน โดยไม่มีใครสามารถหลีกเลี่ยงได้ ไม่ว่ามันจะเป็นเรื่องที่ดีหรือเลวร้ายสักเพียงใดก็ตาม ต้องพยายามหาวิธีแก้ไขมันให้ดีที่สุด โดยที่เราต้องฝึกสติฝึกจิตให้สงบ ให้ฉลาดทุกคนสามารถทำได้ไม่ยากนัก

เราควรคิดเสมอว่า ชีวิตของเรากำลังเดินเข้าไปหาความตาย โอกาสที่เกิดมาเป็นมนุษย์นั้นเป็นของยาก และความพลัดพรากจากทุกสิ่งทุกอย่าง ลาภ ยศถาบรรดาศักดิ์ ทุกอย่างอยู่ในโลกนี้เราจะต้องพลัดพรากจากมันไปไม่มีใครบังคับบัญชาให้มันอยู่ในความต้องการของตนตลอดไป ไม่ว่าจะเป็นเรื่องเลว หรือเรื่องดีสักเพียงใดก็ตามย่อมมีวันสิ้นสุด ในชีวิตของคนเราจงหาวิธีปล่อยวาง ไม่เป็นทุกข์ไปกับมัน เพราะฉะนั้นจงอย่าประมาทอย่ามัวเมาสนุกสนานอยู่ในโลก โดยไม่มองหาความหลุดพ้นให้กับตนเอง อย่าประมาท เมื่อประมาทมันจะทำให้ทุกคนพลาดโอกาสที่ดีงามในการที่เกิดมาเป็นมนุษย์ที่ประเสริฐ พึงฝึกจิตรรับสิ่งที่ดีในชีวิตซึ่งหมายถึงการเจริญสติปัญญาเพื่อความหลุดพ้นความที่มีจิตใจไม่เป็นทุกข์ กลัดกลุ้ม ฟุ้งซ่าน อิจฉาริษยาผู้อื่น เป็นสิ่งที่ประเสริฐเป็นกำไรชีวิตของคนเรา ธรรมแห่งความหลุดพ้นนี้ ทุก

คนสามารถที่เข้าหาถึงความหลุดพ้นได้ หากเราฝึกสัมมาสติจิตให้ถูกต้อง อย่างนี้เรียกกันว่า การปฏิบัติธรรมในทางพระพุทธศาสนานั่นเอง หมั่นฝึกจิตให้เป็นสมาธิ และให้ใช้สติตามดูอาการภายในจิตที่รู้อารมณ์อยู่ทุกขณะ และปล่อยจิตให้ปล่อยวางอย่างนี้เสมอ ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้นในใจของเรา อย่าเชื่อง่ายจนเกินไป อย่าคิดว่าใครพูดอะไรมาก็เชื่อฟังทั้งหมด หรือจะเป็นตามคำพูดนั้นเราต้องพิสูจน์ด้วยตนเองยกตัวอย่างเช่น ถ้ามีอาจารย์สอนธรรมว่าต้องปฏิบัติอยู่อย่างนี้จึงจะถูกธรรมของฉันเท่านั้น ธรรมของคนอื่นไม่ถูกต้อง หรือมีคนมาพูดว่าจิตกับใจอันเดียวกัน แต่ความจริงแล้วรูปหัวใจเป็นก้อนเนื้อ ส่วนจิตวิญญาณซ่อนอยู่ในก้อนเนื้อในหัวใจ ส่วนจิตเป็นวิญญาณ เช่น โลภ โกรธ หลง เป็นต้น ที่เขาว่าจิตกับใจเป็นอันเดียวกันอย่าพึ่งเชื่อนั้น มันเป็นเพียงความเชื่อของเขาแนวหนึ่ง จะเอามาเป็นมาตรฐานว่าเป็นสิ่งที่ถูกต้องสมบูรณ์แล้วไม่ได้ การฝึกจิตให้ปล่อยวางจนจิตมันว่างได้จริง มันไม่ยึดติดอยู่ในอารมณ์ ปล่อยวางอารมณ์ได้ทุกขณะ ทุกรูป ทุกเสียง กลิ่น รส เครื่องกระทบการนึกคิดได้จริงนี่แหละจึงเป็นการปฏิบัติธรรมตามหลักพระพุทธศาสนาที่ถูกต้องแท้จริง เพราะความทุกข์จะหมดไปจากจิตของเราได้จริง

จงฝึกปฏิบัติธรรมโดยศรัทธา พละ วิริยะ พละ สติพละ สมาธิพละ ปัญญาพละ กำลังทั้ง ๕ นี้ จะเป็นกำลังที่ทำให้จิต

หยุดคิดปรุงแต่งอารมณ์ต่าง ๆ แล้วกำลังของปัญญาจะมีความมั่นคง การทำสมาธิภาวนานั้น เพียงแต่ตั้งสติสำรวมให้เข้าสู่อารมณ์เดียว ด้วยการกำหนดลมหายใจรู้ทุกขณะหายใจเข้า รู้ทุกขณะหายใจออก ทำอยู่อย่างสม่ำเสมอ ก็จะดับความทุกข์ความเดือดร้อนที่เกิดขึ้นในจิตได้ทุกเวลา การเจริญสติฝึกจิตให้สงบให้เกิดสมาธิและฝึกคิด ให้เกิดความรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ตามความเป็นจริงตามแนวทางพระพุทธศาสนาเพื่อความหมดทุกข์ในที่สุด

พึงเข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมเป็นเรื่องของการฝึกจิตให้สงบและเกิดปัญญาฉลาดและให้รู้จักหยุดคิดปรุงแต่งอนาคตให้รู้จักทำจิตปล่อยวางอยู่ตลอดเวลา ความทุกข์ก็จะหมดไปทีละเล็กทีละน้อยตามกาลเวลาของกำลังสมาธิจากประสบการณ์ที่เรารู้ พึงละความโลภ มีความเมตตาแล้วปัญหาความยุ่งยากอันเกิดจากความโลภก็จะลดน้อยลงไป อย่าตระหนี่ถี่เหนียว อย่าเห็นแก่ตัว จนคนอื่นเดือดร้อน และให้ทานอยู่อย่างสม่ำเสมอ อย่าเบื่อหน่ายท้อถอย ท้อแท้ในการฝึกจิตให้สงบ จงมีความเพียรความพยายาม มีเวลาเมื่อไหร่จงทำจิตให้สงบเมื่อนั้น จงพิจารณาสิ่งแวดล้อมอยู่รอบ ๆ ตัวเราทุกอย่าง และอย่าถือมั่นยึดมั่นไว้ในใจ จงยอมให้คนอื่นได้เปรียบเราบ้าง โดยไม่ต้องโต้เถียงทึกทักโวยวายกับเขา แล้วเราจะเป็นผู้ชนะอย่างถาวร หมายความว่า

เราจะชนะความทุกข์ทางใจได้อย่างถาวร แม้ว่าจะมีคนมากลั่นแกล้งใส่ร้ายป้ายสีเบียดเบียนเรา หรือตั้งตัวเป็นศัตรูกับเราก็ตาม จงตั้งสติวางอุเบกขา จงเชื่อว่าเมื่อเราทำดีแล้วถูกต้องแล้ว คนอื่นจะรู้ความจริงหรือไม่เขาจะยอมรับและสรรเสริญเยินยอเราหรือไม่นั้น มันไม่ใช่เรื่องของเรา แต่เรื่องของเราคือเราต้องทำดีให้ดีที่สุด ทั้งตัวเราและครอบครัว สังคมส่วนรวม และให้ทำในสิ่งที่ถูกที่สุดโดยไม่หวังผลตอบแทน เมื่อนั้นเราก็จะเป็นมนุษย์ผู้มีความประเสริฐสูงสุดในตัวเราเอง จงพยายามแสวงหากัลยาณมิตร คือ มิตรที่ดี เข้าหาครูบาอาจารย์ ผู้มีปัญญาที่จะสอนเราให้รู้แจ้งธรรม เพื่อเป็นการเตือนสติเมื่อเราเผลอหลงให้บำเพ็ญ ความดีงามการเข้าใจใกล้สมณะจะช่วยให้เราได้สติปัญญาและรู้จักแนวทางในการดำเนินชีวิตของเราอย่างถูกต้อง อย่าลืมหลักปฏิบัติธรรมที่ว่าหยุดคิด จิตก็สงบ แล้วจากนั้นจึงคิดอย่างสุขุม เพื่อทำให้จิตปล่อยวาง อย่ายึดมั่นถือ มั่น ชีวิตคือร่างกายเราและจิตใจเราเป็นของเที่ยงแท้แน่นอน ถ้าใครยึดมั่นถือมั่นเช่นนั้น เขาก็จะเป็นทุกข์ตลอดชีวิต ชีวิตไม่เคยมีสิ่งเที่ยงแท้แน่นอน มีแต่ความไม่เที่ยงแท้ในตัวเขาเหล่านั้น จงหมั่นให้ทานเสียสละ ทรัพย์สินเงินทองช่วยเหลือแก่ผู้อื่นอยู่เสมอ การกระทำอย่างนี้จะช่วยทำให้จิตใจของเรา ไม่มัวหมองใสสะอาด เราต้องปฏิบัติหน้าที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์เป็นชาวพุทธที่จะปฏิบัติตนถึง

พร้อมด้วยการบริจาคทาน จะบรรลุมรรคผลได้ในที่สุด จงนึกรู้ตัวเองอยู่เสมอว่า เมื่อเราตายไปแล้วเราจะไม่ได้อะไรติดตัวไป อย่าเห็นแก่ตัว อย่าละโมบโลภมาก อย่าตระหนี่ถี่เหนียว คนที่ตายไปแล้วมากต่อมากไม่เคยเห็นผู้ ใดถือศีลสมบัติติดมือไปได้แม้แต่คนเดียว เราจงฝึก ให้ถึงพร้อมด้วยการเสียสละทาน นี้คือคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยแท้ว่าด้วยทานบารมี จิตคนเราที่สะอาด ปราศจากความอยาก ความโลภน้อยลง ไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวเอง ความทุกข์ ความยุ่งยาก ความสับสนก็จะลดลงทุกขณะ จงพยายามฝึกจิตให้เป็นเช่นนั้น

การปฏิบัติธรรมที่แท้จริง ไม่ใช่เรื่องลึกลับมหัศจรรย์ พระพุทธเจ้าสอนให้มนุษย์ปุถุชนที่มีกิเลส ให้นำไปบำเพ็ญปฏิบัติเพื่อละ โลภะ โทสะ โมหะ ให้เกิดปัญญา พระพุทธเจ้ามิได้สอนให้ปฏิบัติเพื่อการติดต่อพบปะดวงวิญญาณต่าง ๆ ไม่ใช่สอนอย่างนั้น แต่สอนเพื่อเป็นการปฏิบัติธรรมให้หลุดพ้นจากมรรคผลที่แท้จริง เป็นการฝึกจิตให้สงบผ่องใส มีปัญญาฉลาดให้จิตมั่นคงหมดความทุกข์ ในจิตใจเพื่อปล่อยวาง แล้วความทุกข์จะหมดไปด้วยการปฏิบัติอย่านี้เท่านั้น ความทุกข์ก็จะหมดไป เหตุที่ความทุกข์ไม่น้อยลงกับชีวิตประจำวันความทุกข์ไม่หมดมากขึ้นเพราะเราได้ทำอะไรทุกอย่างสมใจอยาก แต่การที่เราได้ทำอะไรสมใจอยากนั้นแหละ จะทำให้เราเป็นทุกข์สักวันหนึ่งคือวันที่สิ่งนั้น

มันพลัดพรากหายไปจากเรา การเจริญสติ ขณะทำสมาธิ ถ้ามันมีความคิดฟุ้งซ่านมากมายประดังเข้ามาก็พึงพิจารณาสติฟุ้งซ่านนั้นสักครู่หนึ่ง ความคิดที่ประดังเข้ามาก็จะหายไป ต้องมีสติอยู่เสมอแม้ว่าเราจะทำกิจการงานใด ๆ อยู่ก็ตาม สติ สมาธิคือชีวิตที่มีอยู่ในลมหายใจ ถ้าเราลืมพิจารณาดูมัน มันก็จะฟุ้งซ่านจิตไปเรื่อย ๆ ไม่มีขอบเขต

การฝึกสมาธิเป็นของทำได้ง่าย ขึ้นอยู่กับศรัทธาที่มีอยู่ในตัวเรา สำรวมจิตตั้งสติกำหนดที่ลมหายใจเข้าออก เลิกสนใจเรื่องภายนอกเสียเท่านั้น สมาธิก็จะเกิดขึ้นมาในจิตทันที เพราะสมาธิมีตัวปัญญาทางจิตใจของเราได้ ศีล สมาธิ ปัญญา ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้เท่านั้น คือทางออกไปจากความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงความเชื่อตามลัทธินิยมอย่างอื่นที่เป็นความเชื่อแบบลัทธิเทวนิยมอย่างอื่นไม่สามารถจะทำให้เราหลุดพ้นออกไปจากทุกข์ได้ การอ้อนวอนบนบานสิ่งศักดิ์สิทธิ์ เพื่อให้ได้อะไรๆตามที่ตนปรารถนานั้น มันก็ขึ้นอยู่กับกฎแห่งกรรมคือ การกระทำ กฎแห่งความไม่เที่ยงเหมือนกัน บางทีก็ไม่ได้สมหวัง เราได้ทำเหตุดีและเหตุชั่วได้ทำอะไรมาก็มันมีเหตุ มีปัจจัยที่ดีที่เราจะได้ทำสิ่งนั้นอยู่แล้วมันจึงได้มา ไม่ใช่ได้มาเพราะเหตุที่เป็นบาป เพราะสิ่งอื่นมาช่วยให้เราได้มาไม่ใช่อย่างนั้นเลย ถ้าเราทำให้สิ่งที่ดีงามตามความปรารถนาสิ่งนั้นก็จะสูญเสียไปจากเราอยู่ดี

ดังนั้น ผู้มีปัญญาจึงไม่ควรปรารถนาหรืออ้อนวอนเพื่อที่จะได้มาซึ่งสิ่งที่เหนือจากการกระทำของตน เพียงแต่ว่าถ้าเราจะทำอะไรควรทำแต่สิ่งที่ดีที่สุด คิดอะไรก็คิดแต่สิ่งที่ดีที่สุด พูดอะไรก็พูดแต่สิ่งที่ดีที่สุด

ดีที่สุดนั้น เราก็รู้ว่าดี ผู้อื่นก็ยอมรับว่าสิ่งนั้นเป็นสิ่งที่ดี เราต้องการจะได้อะไรก็จงใช้สติคิดดูว่าทำอย่างไรจึงจะได้สิ่งนั้นๆ ด้วยความบริสุทธิ์และถูกต้องแล้วก็ทดลองไปตามนั้น ถ้ามีเหตุปัจจัยที่จะได้มันก็ต้องได้มา แต่ถ้าไม่ได้อย่าเป็นทุกข์ไปกับมันเลย

ประโยชน์ของการปฏิบัติธรรมเพื่อการรู้เท่าทันสิ่งทั้ง ปวงนั้นมันดีอยู่อย่างนี้คือ มันจะทำให้ไม่เป็นทุกข์ ในทุกกรณีการเจริญสติเพื่อจะเอาไปแก้ปัญหาชีวิตด้วยการทำจิตให้ปล่อยวาง และในที่สุดความหลุดพ้นจากความหลุดพ้นทัง ปวงย่อมเกิดขึ้นอย่างถูกต้องแน่นอน เมื่อเราพบกับอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจมันชวน ให้เราเกิดพยาบาท ชวนให้เกิดการเสียใจ ชวนให้เกิดการอิจฉาริษยาหรือเกิดเดือดเนื้อร้อนใจขึ้นมา จงอย่าพูดโดยไม่ได้ตริตรองหาเหตุผล พูดอะไรออกไปเกิดความเสียหายต่อสังคมและส่วนรวมหรืออย่าพึ่งทำอะไรลงไป จงคิดก่อนพูดก่อนทำ นี้คือสิ่งที่ถูกต้องที่ทุกคนเกิดมาในโลกนี้ ต่างก็ ไม่ปรารถนาที่จะพบเห็นเมื่อเราตั้งสติ มีสมาธิ สิ่งนี้เราจะเอาชนะมันได้ด้วย

การปล่อยวางให้หลุดพ้นจากใจเรา ถ้ามันหลุดพ้นออกจากใจเราได้ เราก็จะเป็นอิสระ ไม่เป็นทุกข์ หมายถึงเราชนะภัยมาร เมื่อคิดได้ดังนั้นจิตของเราก็จบ มองเห็นสภาวธรรมที่ใสสะอาดในตัวของมันเอง เราต้องแก้ปัญหาชีวิตอยู่อย่างนี้ วิธีแก้ปัญหาอย่างถูกต้องที่สุดด้วยความฉลาดเฉียบแหลมของตัวเรา โดยที่เราจะไม่เป็นทุกข์กับเรื่องนั้น เวลาที่เราพบกับความพลัดพรากสูญเสีย จงพิจารณาตั้งสมาธิจิตไว้อย่างที่ได้กล่าวมาแล้ว และยอมรับว่านี่คือสภาวะธรรม ธรรมดาที่มีอยู่ในโลกนี้มานานแล้ว อย่าไปตื่นเต้นเสียอกเสียใจกับมันทำไม ไม่ต้องตื่นเต้นและวิตกจนอกสั่นขวัญหาย จงคิดให้ได้ว่า ในที่สุดแล้วทุกคนจะต้องพลัดพรากแม้กระทั่งชีวิตของเราเอง วิธีคิดอย่างนี้จะทำให้เราไปไม่เป็นทุกข์ เกิดความเดือดร้อนเกินกว่าเหตุ เวลาที่ประสบกับเรื่องไม่ดี อย่าคิดว่าทำไมถึงต้องเกิดกับเรา ทำไมเรื่องอย่างนี้ต้องเป็นตัวเรา อย่าคิดอย่างนั้นเป็นอันขาด เพราะเมื่อเรายิ่งคิดเท่าไรเราก็เป็นทุกข์เท่านั้น คิดมากเป็นทุกข์มาก ฟุ้งซ่านมากก็เป็นทุกข์มาก ความคิดอย่างนี้ไม่ใช่วิธีแก้ปัญหา เฉพาะหน้าทั้งเรื่องดีและเรื่องเลวที่เกิดขึ้นกับตัวเรา ไม่ต้องไปตื่นเต้นกับมันจงยอมรับมันกล้าเผชิญหน้ากับมัน อย่าปล่อยตามใจตัวเอง ถ้าเรามีสติสมาธิแล้ว เราก็จะไม่เป็นทุกข์ พิจารณาเฝ้าสังเกตความรู้สึกของตัวเองอยู่เสมอ ถ้าเราไม่สบายกายไม่สบายใจอยู่จงเตือน

ตนเองว่าอย่าประมาท ระวังสติกับสิ่งที่มันจะทำให้เราไม่สบายกายสบายใจ ที่เกิดขึ้นกับเราเราพร้อมจะเปิดจิตให้กว้างอยู่เสมอ

ความรู้จริงว่าทั้งความพอใจและไม่พอใจก็ล้วนเป็นสิ่งที่เราจะต้องปลดเปลื้องมันออกไปจากจิตของเรา จิตจึงจะเป็นอิสรเสรีได้ถึงที่สุด

เมื่อถึงเวลาพักผ่อนหลับนอน จงตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ปฏิบัติสมาธิตามที่เวลาจะอำนวย ตั้งสติให้มั่นไม่ต้องสนใจสิ่งอื่น ไม่ต้องปรารถนาจะเห็นจะดูอะไรนอกจากการทำสมาธิเท่านั้น ไม่ต้องวิตกกังวลอย่างอื่น จงปฏิบัติสิ่งนี้ไปจนกว่าจะนอนหลับ ผู้ปฏิบัติก็จะพบกับความสุขความสบาย การนอนก็จะหลับดีไม่ฝันร้าย เมื่อตื่นขึ้นมา ก็จะมีจิตใจเบิกบาน

แนวทางปฏิบัติธรรมที่ถูกต้องที่สุดในการเอาชนะความทุกข์ในชีวิตของเราแนวทางนี้เรียกว่า การปฏิบัติเพื่อความหลุดพ้นจากการเผลอหลง ขาดการตั้งสติ เมื่อความหลุดพ้นเกิดขึ้นขาดการตั้งสติ เมื่อความหลุดพ้นเกิดขึ้น อันนี้เป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธองค์ทรงตรัส ความประสงค์เทศนาที่จะให้ทุกคนเข้าถึงรสพระธรรมอันประเสริฐ และสูงสุดเพื่อหมดความทุกข์ทางจิตใจได้ที่สุด

ความสุขเป็นสุดยอดปรารถนาจองมนุษย์ทุกผู้ทุกคนทุกนาม ดังนั้นทุกคนจงดิ้นรนไขว่คว้าหาความสุขจากวัตถุสมบัติบ้าง จาก

รูปสมบัติบ้างแตกต่างกันไป น้อยคนที่จะรู้ถึงความสุขที่แท้จริง พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า คือความสงบใจ แต่ถ้าจะว่าทางโลกีย ธรรมอย่างมนุษย์บางคนมีความสงบสุขแต่มีความยากจน ที่ว่า ยากจนไม่ว่าจะเป็นคนจนทรัพย์ จนน้ำใจ จนปัญญา ต่างก็ไม่มี ใครปรารถนา เพราะจะทำให้ชีวิตเป็นทุกข์ ขาดความสุข ได้แก่ ความสุขกายสุขใจ หากรู้จักการเจียมตน รู้จักความพอดี พอเหมาะ พอควร รู้จักการใช้จ่าย และการหาทรัพย์พอควรได้ ก็ จะทำให้ชีวิตหมดความทุกข์ มีแต่ความสุข ความสบายใจ

คนเรามีส่วนสำคัญอยู่ คือ กายใจเป็นสิ่งสำคัญที่สุด ความ ทุกข์ ก็คือความทุกข์กายและความทุกข์ใจอย่างหนึ่ง แต่ความ ทุกข์กายนั้นหาวิธีบรรเทาได้ง่าย เช่น เจ็บป่วยไปหาหมอก็ หาย ทุกข์หิวข้าวรับประทานก็หายทุกข์ แต่ ความทุกข์ใจนั้น ต้องหา วิธีการรักษาและบรรเทา คือต้องอาศัยหลักธรรมปฏิบัติธรรมของ พระพุทธเจ้า จึงละให้หมด ไปได้ทางใด คนจะดีจะชั่ว จะมีจิตใจ มัวหมองหรือผ่องใส ก็เพราะจิตใจนำพาก็อาจทำให้ชีวิตเศร้า หมอง ดังนั้นต้องสงบจิตโดยการตั้งสติ ควบคุมป้องกันมิให้มัว เมา ลุ่มหลง การสงบจิตใจ จึงเป็นประโยชน์ต่อการดำเนินชีวิตได้ อย่างปลอดภัย ป้องกันอันตรายได้ทุกเมื่อ สงบจากภัยเวร คนเราถ้าเบียดเบียนกันทั้งชื่อเสียง เกียรติยศ ทรัพย์สิน ชีวิตก่อ เวรแก่กันและกัน มีการผูกใจเจ็บ โกรธ พยาบาท อิจฉา อาฆาต

มาดร้ายต่อผู้อื่น หาโอกาสตอบโต้กัน จะทำให้จิตใจเป็นทุกข์ สังคมส่วนรวมไม่สงบสุข ดังนั้นจึงต้องสงบภัยสงบเวรด้วยการปฏิบัติธรรม มีคุณธรรม เช่น มีจิตใจเอื้อเฟื้อ เมตตาปราณี สงสารผู้อื่น ทำให้เกิดความเข้าใจผู้อื่นดีขึ้น มีความเห็นใจผู้อื่น

เราต้องมองเห็นโทษภัยจากการกระทำที่เป็นบาป ทางกาย ทางวาจา ทางใจ เพราะขาดความเอื้ออารี สมัครสมานสามัคคีกัน สงบจากอาสวะกิเลสได้แก่ ความโลภ ความอยาก กลัวว่าผู้ อื่นจะได้มากกว่าตน ความโกรธ ความพยาบาทผูกอาฆาตจองเวร ความหลงความเห็นผิดว่าการทำชั่วได้ดี การทำดีได้ชั่ว เห็นผู้ผู้ทำดีกลับว่าเป็นชั่ว เห็นผู้อื่นทำชั่วกลับว่าเป็นสิ่งดีงาม หากเกิดขึ้น ในจิตใจของเรา ต้องหาทางบรรเทาให้สงบ ระงับด้วยการเสียสละทำทาน ด้วยการแผ่เมตตาสงสาร ผู้ อื่นบ้างด้วยการเจริญสติที่ตนมีอยู่ให้ตื่นทุกขณะกับการคิด การทำ และการพูด ต้องตัดทิ้งออกจากจิตใจ มีการระงับอดกลั้น อดทน และใช้สติพิจารณาให้รู้เท่าทัน ถ้าหากต้องการพบความสุขกายสุขใจที่แท้จริงเป็นการอำนวยความสุขให้เรา

ส่วนสังคมโลกในยุคปัจจุบัน ยังมีวิธีการหลอกลวงผู้อื่น วิธีการหลอกลวงยังได้ผลดีอยู่เสมอคือหลอกลวงตนเอง หลอกลวงผู้อื่น หลอกลวงคนในครอบครัว หลอกลวงเพื่อนมนุษย์ที่อยู่ร่วมกันในสังคม วิธรการประจบสอพลอเจ้านาย ประจบหากินไปวัน ๆ

วิธีการไม่อยากหลอกผู้ อื่น ต้องรู้ถึงความเป็นจริงมารับเหตุ มีความเชื่อถือในสิ่งที่ดีที่คนส่วนใหญ่ยอมรับว่า คือผลคำวิพากวิจารณ์รอบตัวเรา หรือผู้ทำงานร่วมกันได้เสมอ ยิ่งเป็นคำตำหนิติติงทักท้วง ยิ่งทำให้คำติติงเช่นนั้น เปรียบเหมือนกระจกเงาบานใหญ่ ที่ทำให้เห็นใบหน้าตัวจริงของเราอย่างดีที่สุด

คนที่เอาแต่ปิดหูปิดตาตัวเอง ไม่เปิดตาให้กว้าง อยู่แต่ในที่ที่มืดมิด ก็จะถูกเขาหลอกลวงจนเสียคนไปในที่สุด เรื่องนี้โบราณสอนว่า จงใส่แว่นตามองว่าจะดูอะไร จงใส่ต่างหูเพื่อจะได้สวยงาม รับฟังเสียงสะท้อนจากผู้อื่น จะได้ยินเสียงสะท้อนมาจากระยะทางที่อยู่ใกล้-ไกล

วิธีการรู้เท่าทันอารมณ์ คนที่อาศัยอยู่ในโลกด้วยความผาสุก นอกจากจะได้อาศัยทางทรัพย์สินและการเงิน ทั้งความรอบรู้ในวิชาการต่าง ๆ ปัจจัยสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้เรามีความผาสุกได้ คือ การรู้จักเอาชนะอารมณ์ของตนเอง คนที่ไม่สามารถที่จะเอาชนะอารมณ์ของตนเองได้ เราย่อมพบเห็นว่าฐานะทางการเงินทางการศึกษาไม่ได้ช่วยให้คนเหล่านั้นมีความสุขเลย ดังนั้นการรู้จักเอาชนะอารมณ์จึงเป็นเรื่องที่ทุกคนจะหาวิธีแก้ไข

อารมณ์ ในความหมายทางพระพุทธศาสนา หมายถึงสิ่งที่มากระทบตา สิ่งที่มากระทบหู สิ่งที่มากระทบจมูก สิ่งที่มากระทบลิ้น สิ่งที่มากระทบกาย และเรื่องราวต่าง ๆ ที่จิตนึกขึ้นมา

ความหมายที่นักปฏิบัติธรรมเข้าใจเรียกว่า รูปารมณ์ สีต่าง ๆ ที่มากระทบตา สัททารมณ์ เสียงต่าง ๆ ที่มากระทบหู คันธารมณ์ กลิ่นต่าง ๆ ที่กระทบจมูก รสารมณ์ รสต่าง ๆ ที่มากระทบลิ้น โผฐัพพารมณ์ สิ่งต่างๆ มีร้อน เย็น อ่อนมากระทบกาย ธัมมารมณ์ อารมณ์ที่มากระทบจิตใจ คำวาอารมณ์ในทาง พระพุทธศาสนา หมายถึง สิ่งเล้าโลม สิ่งแวดล้อม ดังกล่าวมา นี้มิใช่หมายถึงความรู้สึกทางจิตอย่างเดียวอย่างที่คนเข้าใจกัน การรู้จักวิธีชนะสิ่งเล้าโลม สิ่งแวดล้อม คำว่า ชนะตน หมายถึง การเอาชนะจิตตนเองด้วย ในความหมายที่แท้จริง หมายถึง การตั้งสติ รู้เท่าทันอารมณ์ที่กำลังกระทบอยู่

โดยธรรมดา คนทุกคนย่อมตกเป็นทาสของอารมณ์ไม่มากก็น้อย คนที่ไม่ตกเป็นทาสของอารมณ์เลย มีบุคคลประเภทเดียว คือ พระอรหันต์ เพราะท่านมีสติรู้ทันโลภะ โทสะ โมหะ ทุกขณะ นอกจากนี้ แล้วคนเราย่อมตกเป็นทาวของอารมณ์ทั้งสิ้น

พระอริยบุคคลที่กำลังบำเพ็ญบารมีอยู่ก็ไม่พ้นจาก อำนาจของอารมณ์ แต่ต่างกันกับปุถุชนตรงที่ว่า การตกเป็นทาวของอารมณ์ของพระอริยะบุคคลนั้น น้อยมาก เพราะท่านเจริญสติ ละโลภะ โทสะ โมหะ อยู่ทุกขณะ จนน้อยลง คนธรรมดาสังเกตเห็นไม่ได้ อยู่ในชีวิตประจำวันในสายตาของคนทั่วไป จะเห็นว่า ท่านเหล่านั้นจะคิด จะทำ จะพูดอะไร จะมีเหตุผลเสมอ

แต่ในความรู้สึกของพระอริยบุคคลที่รู้สูงกว่า จะเห็นว่าพระอริยบุคคลที่จิตต่ำกว่าท่านนั้นยังตกเป็นทาสของอารมณ์บางอย่างอยู่ เช่น ในสมัยพุทธกาล มีนางวิสาขามหาอุบาสิกา เคยร้องไห้เพราะหลานที่รักตาย และพระอานนท์เคยร้องไห้เมื่อทราบข่าวว่าอีกประมาณ ๓ เดือนพระพุทธเจ้าจะทรงดับขันธ์ปรินิพพาน และในเรื่องพระบาลีธรรมบท ก็ยังมีปรากฏว่าผู้หญิงที่เป็นโสดาบันแล้ว แต่ด้วยอำนาจของบุญแต่ชาติปางก่อน คือบุพเพสันนิวาส ทำให้ไปรักชายคนหนึ่งซึ่งเป็นนายพรานป่า จนได้แต่งงานเป็นสามีภรรยาอยู่กินแบบผู้ครองเรือน ก็มี

ดังนั้น เรื่องของอารมณ์ถ้าได้ศึกษาให้ละเอียดถี่ถ้วนแล้ว เราจะพบว่าอารมณ์เป็นเรื่องใหญ่ครอบงำจิตใจคนเรามากที่สุด และไม่เคยละเว้นแม้แต่ผู้ใดเลย นอกจาก พระอรหันต์เท่านั้น

ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่า ทำไม อารมณ์จึงมีอิทธิพลมากเหนือจิตใจคนเรา ปัญหานี้เราจะเข้าใจได้ง่าย ถ้าหากเข้าใจคำว่า สิ่งที่เข้ามากระทบหลายอย่าง เท่านี้ก็มีสติรู้อย่างเท่าทันแจ่มแจ้ง ความรู้สึกนึกคิดย่อมเกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์นั้นเข้ามากระทบมากขึ้นเท่าไร จิตก็จะเก็บลงไปไว้ในภวังค์ จนเกิดอนุสัยนอนเนื่องอยู่นานๆ จนเกิดอุปาทานขันธ์ยึดมั่นอยู่ในอารมณ์ที่เต็มไปด้วยสมมติบัญญัติ แต่เป็นความจริงโดยสมมติของชาวโลก หมายถึงการถือศีล เพราะรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือสิ่ง แวดล้อม

ต่าง ๆ ที่กำลังประสบพบเห็นสิ่งเหล่านี้ย่อมไหลเข้าสู่จิตใจ ทำให้จิตใจแปรปรวนไปได้นั่นก็คือ ความหมาย ที่ยึดไว้นั้น เช่น ร่างกายของฉันของเธอ ของกู ของมึง สรรพนามต่างๆนี้บางคนถือว่าหยาบ บางคนถือว่าสุภาพ แต่ทไม่สำคัญอยู่ที่คำพูด พูดตามที่ได้เคยอบรมมา ในสมัยโบรณาเคยใช้กันอยู่ ในปัจจุบันก็ยังใช้กันอยู่ในการชาวบ้าน ทั่วไป ในกลุ่มของผู้ดี ยังถือเป็นคำหยาบถ้าเราเข้าใจว่าอารมณ์คือความหมาย สิ่งที่ทำให้เกิดอุปปาทานเช่นนี้ คนทุกคนก็จะเข้าใจได้ว่าเหตุใดทุกคนจึงตกเป็นทาสของอารมณ์ และจะทำอย่างไรจึงจะเอาชนะอารมณ์เหล่านี้ได้

ตามธรรมดาคนที่จะละอุปมานได้อย่างเด็ดขาด คือ พระอรหันต์ชั้นสูงเท่านั้น ส่วนปุถุชนที่มีอุปปาทานเหนียวแน่นมาก การที่บุคคลธรรมดามีอุปปาทานเหนียวแน่น ก็เพราะมีมิจฉาทิฐิตัณหามาก

ตามหลักปฏิจจสมุปบาท ๑๒ มีอยู่ว่าปัญหาทำให้เกิดตัณหามาก อุปปาทาน การยึดมั่น ถือมั่นก็มาก และปัญญาก็จะมีความเข้มข้น ก็เพราะความสุขและความทุกข์ที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันของปุถุชน

ด้วยเหตุนี้ ผู้หนากิเลสตัณหาพยาบาทจองเวรต่อกันและกันจึงไม่มีทางที่จะปลดเปลื้องอุปปาทานของตนได้ เว้นไว้แต่ผู้ที่สนใจศึกษาพระธรรมปฏิบัติธรรมโดยศรัทธา จริง ๆ เป็นวิธีแก้

กิเลสตัณหาของตนเท่านั้น จึงจะมีทางบรรเทาเบาบางจากอุปปาทานของตนเองได้บ้าง จึงจะเป็นผู้สามารถเอาชนะอารมณ์ได้อย่างดีที่สุด

ตามหลักวิชาปฏิจจาสมุปบาท ๑๒ โดยสังเขป ที่นำมาอธิบายนี้พอจะมองเห็นได้ว่าคนทั่วไปจึงตกเป็นทาสของอารมณ์ พออารมณ์มาหระทบที่ก่อให้เกิดอารมณ์ ทางใด ความรู้ สึกในทางนั้นก็จะเกิดขึ้นในทันที ไม่สามารถที่จะยับยั้งสติไว้ได้

คนที่หุนหันพลันแล่น ใจน้อย โกรธง่าย เสียใจง่าย น้อยใจเมื่อเห็นคนอื่นได้ดีกว่าตนก็ทนอยู่ไม่ได้ มีความอิจฉาริษยาให้ร้ายผู้อื่น ในทำนองนี้ก็คือ เป็นทาสของอารมณ์อย่างมากตลอดเวลานั่นเอง ขอได้โปรดสังเกตดูว่า เขาเป็นคนเจ้าอารมณ์ต่าง ๆ เป็นบุคคลที่มีความยึดมั่นในสิ่งที่เข้าต้องการอย่างเหนียวแน่น เช่น คนที่ต้องการอยากมีชื่อเสียง เห่อเหิม ทะเยอ ทะยานอยากอย่างมากจะพบเห็นว่าเป็นบุคคลชอบป้อยอ ชอบคนประจบสอพลอ และทนไม่ได้ที่จะมีใครมาดูหมิ่นเกียรติยศแม้เพียงเล็กน้อย ขอให้โปรดสังเกตดูว่าความยึดถือ อย่างนี้ ขึ้นอยู่กับความต้องการ ถ้ามีสติหมดความต้องการก็หมดความยึดถือ ยกตัวอย่าง เช่น ถ้าหมดความรัก หมดความต้องการ ความหึงหวงก็หมดไป ความหึงหวงก็คือ อุปปาทานนั่นเองที่กำลัง แสดงออกมาในรูปหนึ่ง ความสำคัญอยู่ที่ความเข้าใจ หลักการศึกษา

ธรรมดังกล่าวมาแล้ว ถ้าเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งว่าเป็นทาสอารมณ์ คือการตกเป็นทาสอุปปาทานนั่นเองอย่างเหนียวแน่น คนที่เห็นแก่ตัวอย่างมากเท่านั้นจึงขาดการพิจารณา

ถ้าเราซึ้งในธรรมสั้น ๆ เหล่านี้จะทำให้เรารู้จักเอาชนะอารมณ์ได้อย่างมาก ความสุขก็จะเกิดขึ้นกับตัวเรา คนที่ตกอยู่ในอารมณ์ ก็คือเป็นคนที่เห็นแก่ตัวหรือคนที่ยอมแพ้จิตใจของตนเองแม้จะรู้วิชามาเป็นอย่างดีก็เอาชนะอารมณ์มิได้

ผู้ที่ชนะอารมณ์ได้ ก็คือผู้ที่ปฏิบัติธรรมเข้าใจภาวะจิตใจ หรือพูดอีกนัยหนึ่งก็คือ เป็นคนที่เมตตาต่อผู้อื่นเสมอ มีความสุจริตเป็นพื้นฐาน

ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งสำหรับการเอาชนะอารมณ์ เราจะสังเกตได้จากพ่อแม่ของเรา ท่านย่อมมีความเมตตาปราณีต่อลูก ๆ สละแม้แต่ชีวิตและความทุกข์ยากทนต่อความลำบากแทนลูกโดยไม่เห็นถึงความเหน็ดเหนื่อย มีความปรารถนาสุจริตต่อลูก ๆ เสมอ เพราะฉะนั้นเราจึงเห็นได้ว่าผู้ที่เป็นพี่ชาย พี่สาว มักจะเสียสละแก่น้องๆ มีความอดทนอดกลั้น เสียสละได้ทุกอย่างต่ออารมณ์ของลูก ๆน้อง ๆ ที่ลูกๆ น้อง ๆ กระทำนั้น ถ้าเป็นคนที่อื่นที่ไม่ใช่ลูก พี่ น้อง กระทำขึ้น เป็นที่แน่นอนย่อมทำใจไม่ได้ นี่เป็นเพราะพ่อแม่เมตตาปราณี ต่อลูกอย่างลึกซึ้งนั่นเอง พี่ ๆ น้อง ๆ มีความเมตตาต่อกันจึงทนได้ในระหว่างพี่-น้องสามี ภรรยา ลูก

ศิษย์อุปัชฌาย์อาจารย์ ผู้ ที่มีบุญคุณต่อกัน เพื่อนกับเพื่อนที่รักกันด้วยความบริสุทธิ์ใจ มีความหวังดีต่อกันอย่างแท้จริง เราจะพบเห็นว่า ในบุคคลเหล่านี้ได้มีความอดทนต่อกันและกันอย่างดีมาก แต่ตรงกันข้าม ถ้าพ่อแม่คนใดมีความเมตตาปราณีน้อย เลี้ยงลูกตามความเห็นแก่ตัว พี่น้องไม่รักกันจริง ก็จะขาดความรัก ความเมตตา ความจริงใจต่อกันและกัน ก็หมดจากความเป็นพี่น้องเพราะขาดความจริงใจต่อกันเพื่อนที่ไม่สุจริตต่อกันในระหว่างบุคคลเหล่านี้เราจะเห็นว่ามีความอดทนต่อกันน้อยมักจะใช้อารมณ์วู่วามต่อกันและกัน ทำอะไรตามอารมณ์ได้ง่าย

ผู้ที่ปรารถนาจะเอาชนะอารมณ์ต้องเข้าใจข้อเท็จจริงพื้นฐานเหล่านี้ ควรจะเอาใจใส่ต่อกันให้เสมอ พึงธรรมให้มาก เพราะเป็นการสังเกตได้ง่าย ถ้าหากว่าเราเป็นคนวู่วามเกิดโทสะได้ง่าย พูดอะไรออกมาได้ง่าย ก็ขอให้นึกถึงธรรมข้อนี้ว่า อาจจะเป็นเพราะเราไม่ได้ตั้งสติ มีความเมตตาปราณีน้อยไปจากจิตใจก็เป็นได้

ในหลักการเอาชนะอารมณ์ ก็คือ การใช้ชีวิตประจำวันจะต้องเป็นคนที่ดำเนินชีวิตอยู่ เพื่อความดี ความงาม บางคนที่อุดมคติว่าเงินคือชื่อเสียงเกียรติยศ และความสุขสำราญยิ่งกว่าสิ่งใดทั้งหมด เขามีชีวิตอยู่เพื่อสิ่งเหล่านี้ เป็นจุดสำคัญ ซึ่งจะได้มาโดยวิธีใดก็ตาม จะสุจริตหรือทุจริตก็ไม่คำนึง คำนึงแต่อย่างเดียวว่าขอให้ได้ สิ่งเหล่านี้มาก็พอ สำหรับบุคคลประเภทนี้จะตก

เป็นทาสของอารมณ์ของตนได้ง่ายที่สุด จุดมุ่งหมายในการดำเนินชีวิตของเขาผิดจากความเป็นจริง ซึ่งความจริงมีอยู่ว่า จิตวิญญาณเป็นรากฐานของสิ่งทั้งหลายทั้งปวง ความสุข ความทุกข์ มีรากฐานมาจากจิตวิญญาณ

ผู้ที่มีจิตวิญญาณสะอาดบริสุทธิ์ จึงจะมีความสุขอย่างแท้จริง ส่วนผู้ ที่ไม่มีจิตบริสุทธิ์ในจิตใจเต็มไปด้วยสิ่งชั่วร้าย มีโทสะพยาบาทมีความอิจฉาริษยาผู้อื่น บุคคลประเภทนี้จะผิดหวังที่เกิดมาเป็นมนุษย์อย่างแท้จริง ถึงแม้จะกินดีอยู่ดีสักเพียงใดก็ตาม เขาก็จะหาความสุขที่แท้จริงไม่ได้

ความจริงความสุขของชีวิตแท้ คือ การเป็นมนุษย์ที่บริสุทธิ์ทางจิตใจธรรมดา ย่อมมีจิตใจสูงกว่าคนที่ขาดสติ ขาดความยั้งคิด ขาดความเพียรพยายาม ที่จะทำความดีที่จะมุ่งผลถึงความสะอาดของจิตใจเป็นประการสำคัญ แต่ถ้าผู้ ใดกลับไปหวังผลในทางวัตถุนิยมยิ่งกว่าผลทางจิตใจแล้ว ผลที่จะได้รับก็คือการตกเป็นทาสของวัตถุนิยม คือเป็นการยึดที่ผิด ก็ไม่ผิดอะไรกับคนที่เพ้อฝัน ใฝ่ฝันในสิ่งที่ไม่เป็นจริงในชีวิตแน่นอน ว่าเขาต้องประสบแต่ความหลอกลวงอยู่เสมอ และผลที่ได้รับก็คือความล้มเหลว ความผิดหวังในชีวิตความทุกข์ทรมานต่าง ๆ ในจิตใจคนที่มีพื้นฐานทางจิตใจเสีย เขาเรียกว่าคนพื้นเสียนั่นเองจะตกเป็นทาสของสิ่งแวดล้อมง่ายที่สุด

คนที่ผิดหวังในเรื่องความรักจนพื้นฐานทางจิตใจเสียนั้น อาจจะทำให้เขาตัดสินใจทำอะไรผิดได้ง่ายมาก ด้วยความมืดมน และโง่เขลา เรื่องทางจิตใจเสียอันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการตั้งจุดมุ่งหมายในชีวิต นี่เป็นเรื่องที่ควรจะตั้งข้อสังเกตให้มากเสมอ

จุดมุ่งหมายของการทำดี ตามหลักพระพุทธศาสนามีอยู่ ๓ อย่าง คือ ละความชั่ว ทำความดี ทำจิตให้ผ่องใส ควรจะเป็นจุดมุ่งหมายความประสงค์ของทุกคน

คนที่จะดำรงชีวิตอยู่เพื่อละความชั่ว หมายถึงไม่ทำความชั่วทางกาย ไม่ฆ่ากันเบียดเบียนกัน ไม่ลักขโมยหยิบฉวยเอาของผู้อื่นโดยเจ้าของไม่รับอนุญาต ให้ทำความดี คือช่วยเหลือผู้อื่น ครอบครัว และญาติมิตรคนในสังคมที่อยู่ร่วมกัน พูดดีเพื่อเป็นการสร้างสรรค์ เพื่อตนเองและส่วนรวม การทำความดีทางใจ คือ งดเว้นจากการอิจฉา พยาบาท จองเวร ไม่ริษยาผู้อื่น วางจิตให้เป็นอุเบกขาอยู่เสมอ ทำจิตให้ ผ่องใส อย่าให้ขุ่นมัวด้วยอำนาจแห่งความโลภเป็นเหตุ ด้วยอำนาจแห่งโทสะเป็นเหตุ ด้วยอำนาจแห่งโมหะเป็นเหตุ เหตุเหล่านี้เป็นเหตุแห่งบาป ควรละทำใจให้บริสุทธิ์ชีวิตของเราก็จะค่อย ๆ สะอาด มีความผาสุกในด้านจิตใจดีขึ้นเป็นลำดับ

โปรดจงจำไว้ว่า คนที่สามารถเอาชนะอารมณ์ได้ ก็คือคนที่มีสติควบคุมจิตใจจะสบายอยู่เสมอ คนที่มีจิตใจดี ร่างกายก็จะ

แข็งแรงมีสุขภาพดี มีอนามัยดี ย่อมมีความต้านทานต่อโรคภัยไข้เจ็บได้ดี ไม่เจ็บไม่ป่วยง่าย หากเจ็บป่วยก็ มีโอกาสหายได้ เพราะเขามีสุขภาพทางจิตอันสมบูรณ์เป็นพื้นฐานอันสำคัญยิ่ง

หลักการเอาชนะอารมณ์อย่างหนึ่งคือ การรู้จักมองคนในแง่ดีเสมอ รู้จักว่าเขามีบุญเขามีคุณ เขามีความดีต่อตนและผู้อื่น บุญคุณความดีที่เขามีต่อส่วนรวมและสังคม รู้จักแยกแยะความดีความชั่วออกจากกันได้ ส่วนไหนดีมีมากก็ถือว่าดี คนไหนมีความชั่วน้อย ในการกระทำของเขา ก็ถือว่าใช้ได้ในสังคม มนุษย์ไม่มองเอาความชั่วในแง่อื่นมาลบล้างความดีของบุคคลนั้น ๆ ที่เขามีความดีอยู่จริง ๆ คนที่มีอุปนิสัยแบบนี้ โดยปกติจะสังเกตได้ ว่าเป็นคนที่สุขุมและอารมณ์เยือกเย็นเป็นอย่างน่านับถือ ไม่ตั้งข้อรังเกียจไปจริง ๆ เพราะมองคนในแง่ดีนั่นเอง พื้นฐานอันนี้รู้สึกว่าจะเป็นลักษณะที่เด่นของผู้ที่รู้จักเอาชนะอารมณ์

ส่วนคนที่ตกเป็นทาสของอารมณ์ ส่วนมากเป็นคนที่มองเห็นคนอื่นในแง่ร้าย มีการอิจฉาริษยาให้ร้ายกับผู้อื่น หากพบความไม่ดีของผู้อื่นแม้เพียงอย่างเดียว แต่บังเอิญไปตรงกับจุดที่ตนเองรังเกียจเข้า เขาก็จะยกเอาแง่ที่ไม่ดีนั้นขึ้นมาลบล้างความดีเสียทั้งหมด ทั้งที่ความดีต่างๆ เหล่านั้นก็ยังคงความดีอยู่จริง ๆ บุคคลประเภทนี้เป็นบุคคลที่น่าเวทนาสงสาร เพราะไม่รู้จักส่วนที่ดีและไม่ดี ไม่มองคนอื่นตามความเป็นจริง มองแต่ในทรรศนะ

ที่ตนเองยึดถือ เพราะถือตนเองเป็นใหญ่ ไม่มองคนอื่นในภาพรวม เมื่อไม่สามารถมองคนอื่นด้วยความจริงและความเป็นจริง ผลที่ได้รับก็คือสิ่งแวดล้อมจะชักจูงเขาได้ง่ายที่สุด จะตกเป็นทาสของอารมณ์ได้ง่ายที่สุด

ตามหลักธรรมอีกข้อหนึ่ง ในเรื่องพระรัตนตรัย พระสังฆคุณว่า สุปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ แปลว่า หมู่สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้าเป็นผู้ปฏิบัติดีแล้ว ข้าพเจ้าขอนอบน้อมบูชาถวายบรรดาสงฆ์สาวกที่ปฏิบัติดีเหล่านั้น ธรรมนี้ได้สอนให้เข้าใจว่า สิ่งที่มีค่าควรแก่การเคารพนอบน้อม เชิดชูบูชาด้วยการนับถืออย่างสูงนั้น ก็คือความดีในด้านคุณธรรม คนที่จะได้ชื่อว่าเป็นสาวกของพระพุทธเจ้า คือผู้ที่ปฏิบัติดีมีอยู่ ๔ ประเภท คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ในบรรดาบุคคลเหล่านี้ มีทั้งพระภิกษุ ฆราวาส ผู้หญิงผู้ชาย เด็ก ผู้ใหญ่ ใครก็ตามในกลุ่มคนเหล่านี้ ถ้าเป็นผู้ถือปฏิบัติดีขอนอบน้อมเชิดชูบูชาแสดงความนับถือทั้งสิ้น โปรดสังเกตดูว่า ตามหลักพระพุทธศาสนา ท่านสอนให้นับถือพระรัตนตรัย เป็นสิ่งที่มีค่าสูงกว่าสิ่งอื่นยิ่งๆ ขึ้นไป ถ้าเราสวดมนต์บทนี้ด้วยความเข้าใจและเลื่อมใสจริงๆ หมายความว่าในความรู้สึกอันแท้จริงของเรานั้น ยกย่องความดีในด้านศีลธรรมให้อยู่เหนือสิ่งใดๆ การมีเงินทองชื่อเสียงหรือฐานะใหญ่โตในทางศีลธรรมไม่ ผู้ที่มีความรู้สึกอย่างจริงจังเช่นนี้

จะเป็นบุคคลที่เอาชนะอารมณ์ได้ง่าย แต่ทั้งนี้อย่าลืมว่าการรู้จักแยกแยะความดีและความชั่วออกจากกัน ส่วนไหนดีเราก็บอกว่าดีและนับถือเขาด้วยความจริงใจ ส่วนไหนไม่ดีก็บอกว่าไม่ดี แต่ก็รู้จักให้อภัยเขา เพราะความไม่ดีอย่างที่บุคคลอื่นมีอยู่นั้นเราอาจจะทำมาแล้ว หรืออาจจะเผลอสติทำต่อไปในการข้างหน้าและในที่สุดก็คิดว่าเขาไม่ดีอย่างนั้นแต่เราก็ไม่ดีอย่างนี้

เมื่อคิดเฉลี่ยกันแล้ว ต่างคนก็ไม่ดีเหมือนกัน แต่ส่วนที่ไม่ดีนั้นมีน้อย ธรรมดาคนที่ยังหลงผิดเพราะไม่ได้รับการศึกษาธรรมมาก ตามภาวะแห่งความเป็นจริง โดยเหตุผลหรือตกอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่ดี ก็คือคนจะทำความชั่วได้ทุกคน ตัวเขาตัวเราก็เช่นกัน ถ้าคิดเช่นนี้ จะทำให้รู้จักให้อภัยบุคคลในแง่ดีได้เสมอ การสวดมนต์บทสังฆคุณด้วยความเข้าใจอย่างถ่องแท้และเลื่อมใส จะทำให้ได้ผลในการรู้จักเอาชนะ อารมณ์ได้ดี การฝึกหัดให้เป็นคนที่มีนิสัยเยือกเย็น จะทำอะไรก็ให้นึกถึงเหตุปัจจัยว่าสิ่งที่ควรจะทำจะพูดจะคิด ผลออกมาดีมากดีน้อยเสียน้อย ต้องนึกถึงเหตุผลก่อน และทำตามความพยายามของเหตุผล ถ้าฝึกหัดให้เป็นคนที่มีนิสัยอย่างนี้เกือบจะพูดได้ว่า การเป็นผู้มีสติปัญญาเอาชนะอารมณ์ได้ อยู่ในกำมือของทุกคน ความยากลำบากในเรื่องที่จะทำอะไร ให้เป็นไปตามหลักเหตุผลนี้อยู่ตรงที่ว่าเราจะตัดความยากและความยึดถือให้ได้ ทั้งนี้เนื่องมาจากความเข้าใจ

เกี่ยวกับสุขภาพจิตของตนให้ลึกซึ้งพอ ผู้ที่เข้าใจในเรื่องจิตได้ลึกซึ้งนั้น ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาปฏิจจสมุปบาท อันเป็นธรรมที่ ให้ละอวิชชา ตัวเป็นเหตุ ให้เกิดทุกข์ ให้มีสติรู้วิชาปัญญาญาณ จึงจะละจิตที่ปรุงแต่งให้เกิดสังขาร เมื่อสังขารการปรุงแต่งไม่เกิด ความทุกข์ก็ไม่เกิดผู้ที่ศึกษาเรื่องนี้อย่างถ่องแท้นั้น ไม่มีทางเลยที่จะเข้าใจเรื่องของจิตใจตนเองได้ลึกซึ้งพอ

พระพุทธองค์ทรงอธิบายเรื่องปฏิจจสมุปบาท และนิทานตอนนี้สอนให้เราเข้าใจว่า ผู้ที่จะได้ชื่อว่าเป็นสาวกของพระพุทธเจ้าจริงนั้น ก็ต่อเมื่อได้ศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาทจนเข้าใจดีแล้วปฏิบัติ จึงจะเข้าใจเรื่องนิทานอย่างถูกต้องการเข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง จะช่วยให้อ่านจิตใจของตนเองได้กระจ่างมาก ผู้เข้าใจจิตใจของตนเองได้อย่างกระจ่างแจ้งเท่านั้น จึงจะสามารถเอาชนะอวิชชาโดยไม่รู้เหตุแห่งทุกข์พูดง่าย ๆ ว่าผู้นั้นอ่านจิตใจของตนได้ เอาชนะอารมณ์ของตนได้เหมือนกับว่า ถ้าเราเข้าใจจิตใจของผู้ใดได้แจ่มแจ้ง การที่จะเอาชนะจิตใจของผู้นั้นก็เป็นสิ่งที่ง่าย เราสามารถรู้และเข้าไปถึงเบื้องหลังของความรู้สึกนึกคิดทั้ง ปวง เราจะทำได้ก็ต่อเมื่อเราเข้าใจธรรมแจ่มแจ้งเท่านั้น โดยปกติผู้ที่สามารถเอาชนะอารมณ์ได้ นอกจากจะต้องเข้าใจหลักวิชาธรรมและหลักปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ดังที่ได้อธิบายมาเป็นอย่างดีแล้ว สิ่งที่ต้องสนใจอีกอย่างคือ เคล็ดลับในการเอาชนะ อารมณ์หรือพูด

ง่าย ๆ คือเทคนิคแห่งการเอาชนะอารมณ์ เป็นการอธิบายอย่างละเอียดถึงหลักการ และวิธีการในการที่จะทำให้เป็นผลสำเร็จ ผู้ที่ไม่เข้าใจถึงวิธีการหรือเทคนิคการเอาชนะอารมณ์ต่าง ๆ ได้ย่อมตกเป็นทาสของอารมณ์ที่มากระทบตา มากระทบหู มากระทบลิ้น มากระทบกาย มากระทบใจ เมื่อเป็นเช่นนี้ เราก็ตกเป็นทาสแห่งอุปาทานของตนนั้นเอง ตกเป็นทาสของความทุกข์ อารมณ์ต่าง ๆ จึงมีอิทธิพลเหนือจิตใจได้ ก็เพราะเราเข้าไปยึดถือความหมายต่าง ๆ ที่เคยได้รับมาจนเกิดเป็นนิสัย อย่าลืมว่าอารมณ์ที่เข้ามาสู่ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็คือความหมายที่ใจยึดถือในอารมณ์ ความหมายต่าง ๆ ก็ ไม่อาจมีอิทธิพลต่ออารมณ์อีกได้ ความเป็นทาสของอารมณ์ก็คือ ความตกเป็นทาวของอุปาทาน คือ การยึดถือ ผู้ที่ตกเป็นทาสของอารมณ์ง่ายที่สุดนั้นก็คือ คนที่โง่ต่อจิตใจของตนเอง เพราะฉะนั้นจุดเล็ก ๆ แห่งการเอาชนะอารมณ์ คือ ต้องพยายามพิจารณาอารมณ์ของตนทุกขณะ และเข้าใจตลอดอ่านใจตนเองให้ทะลุ หลักการอันนี้สำคัญที่สุด ผู้ที่พิจารณาจิตใจของตนเองอยู่ตลอดเท่านั้น

แต่ปัญหาสำคัญมีอยู่ว่าทำอย่างไร จึงจะสามารถหาวิธีการพิจารณาอารมณ์ได้โดยทะลุปรุโปร่งที่แท้จริง การเจริญสติให้เข้าใจจิตใจของตนเองได้จริง ดังนั้น เราจะต้องศึกษาเรื่องปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ให้ละเอียด เรื่องนี้เป็นเรื่องที่ยาวและค่อย

ข้างยาก ฉะนั้นจึงงดที่จะนำมาพูดถึง แต่ท่านที่สนใจสามารถอ่านได้จากคู่มือวิปัสสนาภูมิ ๖ และหนังสือบรรยายพุทธปรัชญา และหนังสือพระอภิธรรมปิฎก บางทีอาจจะช่วยให้ท่านเข้าใจรู้จักพิจารณาจิตใจของตนเองได้ดีขึ้น ควรสังเกตว่าคนที่มีอารมณ์โกรธง่าย ฉุนเฉียว เสียใจ น้อยใจง่ายนั้น มักจะเป็นคนมีนิสัยชอบทำอะไรเอาแต่ใจของตน ถ้าต้องการสิ่งใดก็มักจะนึกแต่ในแง่ที่จะได้ฝ่ายเดียว ส วนในแง่อื่นที่ขัดแย้งกับความต้องการของตนเอง แม้จะมีเหตุผลดีสักเพียงใด ก็ ไม่คำนึง จงพิจารณาพยายามแยกแยะ ความรู้สึกของคนประเภทนี้ออกมาพิจารณาดูเราจะพบข้อเท็จจริงหลายอย่าง ซึ่งจะทำให้เราพบวิธีการเอาชนะอารมณ์ได้ด้วยตัวของเราเอง ข้อเท็จจริงที่จะหาได้จากบุคคลประเภทนี้มีดังต่อไปนี้ เป็นคนที่คิดแต่ในแง่ของตนเอง ส่วนในแง่ของคนอื่นไม่คิด และไม่ที่จะพยายามคิดด้วย โดยปกติบุคคลประเภทนี้มักมีการศึกษาแคบ มองโลกแคบ ขาดการริเริ่มที่ดี ขาดการเอื้ออารีต่อคนส่วนใหญ่ หรือศึกษามากว้างก็ศึกษาในด้านใดด้านหนึ่งเท่านั้น ยึดตัวเองแบบหัวชนฝา ไม่ยอมรับเหตุผลที่คนอื่นทักท้วง และยึดมั่นแต่ในแง่ที่ตนศึกษามา ไม่มีพื้นที่ทางจิตใจที่จะคิดในแง่อื่น ไม่รู้จักมองในทรรศนะของคนอื่น บุคคลประเภทนี้ถ้ามีอะไรมาขัดใจจะโกรธง่ายมาก จะมีโมโหเกิดเป็นฟืนเป็นไฟ การที่จะแก้อารมณ์ประเภทนี้จึงต้องอยู่ที่การ

ฝึกหัดจิตใจให้เป็นผู้ที่รู้จักรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น ต้องเป็นผู้มีการริเริ่มที่ดีเป็นผู้ยอมรับการแก้ไขในสิ่งที่ตนทำมาเมื่อมีการผิดพลาด มีจิตใจโอบอ้อมอารีย์ และหมั่นศึกษาหาความรู้รอบตัวให้ มากทุกวิชา ที่คนอื่นเขารู้กันเราจะต้องพยายามศึกษาบ้าง จึงจะเป็นคนใจกว้างได้ แต่ระวังความรู้สึกที่สุกๆดิบ ๆ สุกเอาเผากิน คือ ไม่รู้จริงแล้วจดจำคำพูดของคนอื่นจนคอเป็นเอ็นถกเถียงกันจนคอแหบคอแห้งไม่มีบทสรุป หน้าที่ของตนมีอยู่แต่ไม่ทำ เอาแต่พูดนินทากันจนไม่ได้ทำอะไร ทำให้สังคมปั่นป่วนวุ่นวาย ผู้ที่ได้รับฟังแล้วเกิดประโยชน์อะไร เอาแต่ไปเถียงผู้อื่นเพื่อที่จะเอาชนะฝ่ายเดียว และยึดมั่นตนด้วยความแน่ใจ ว่าตนเป็นผู้มีความรู้ที่ได้ร่ำเรียนมา ได้รับแต่งตั้งมาได้รับเลือกมาโปรดสังเกตว่า คนที่รู้อะไรจริงนั้น จะเป็นคนที่สุขุมเยือกเย็น มีเมตตาปราณี มีการให้อภัยและไม่จำเป็นจะต้องยึดสิ่งที่เรียนรู้มาเพราะถ้าเข้าแน่ใจว่าที่มานั้นถูกต้องความคิดเห็นก็จะอยู่ที่ตัวเองและทนได้ต่อการขัดแย้งต่าง ๆ

คนที่อารมณ์ฉุนเฉียวง่าย เพราะเอาแต่ใจตนเอง วิธีแก้มีดังต่อไปนี้ จงพยายามฝึกหัดคิดแต่แง่ดีก่อน ก่อนจะคิดแง่ดีของตน การที่เราคิดได้หลายๆแง่นั้น ย่อมขึ้นกับการศึกษา คือความเข้าใจดี ถ้าศึกษามาแคบหรือศึกษามาน้อยความเข้าใจย่อมน้อยก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่จะคิดหลายแง่นั้นย่อมทำไม่ได้ ยังมี

ตัวอย่างให้เราได้เห็นอยู่เสมอ กล่าวคือคนที่มีการศึกษามาก แต่ก็เป็นคนที่มีอคติคิดแต่ในแง่ของตนเองเท่านั้น ฟังความคิดเป็นของคนอื่นไม่เข้าใจและไม่พยายามที่จะเข้าใจหรือบางทีก็เข้าใจน้อยเช่นกัน ถ้าถามว่าเข้าใจหรือยัง ทุกคนจะยกมือว่าเข้าใจแล้ว ไม่มีใครที่จะบอกว่าตนไม่เข้าใจและไม่รู้ความหมาย ทุกคนจะตอบว่าตนเข้าใจความหมายหมด อีกอย่างหนึ่งถามว่าท่านเป็นคนดีไหม ทุกคนก็ตอบว่าเขาเป็นคนดีหมด ไม่มีสักคนเดียวที่จะตอบว่าเป็นคนชั่ว เราจะไปถามหาคนชั่วในสังคมมนุษย์ คงไม่มีใครตอบว่าตนเป็นคนชั่ว เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ที่รับผิดชอบตั้งแต่ครอบครัว ญาติพี่น้อง คนในสังคมจะหาวิธีแก้ไขปรับปรุงได้อย่างไร ในเมื่อทุกคนเป็นคนคิดแต่ในแง่ของตนเองทั้งนั้น ถ้าการศึกษากว้างรู้จักการริเริ่มที่ดี

รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นและเข้าใจได้ดีด้วยไม่ยึดมั่น แต่ในทรรศนะของตน ถ้าท่านเอาตัวอย่างทั้งสองนี้มาเปรียบกันดู เราจะพบความจริงอีกอย่างหนึ่งว่า คนที่คิดแต่ในแง่ของตน คือบุคคลประเภทที่ยึดมั่นแต่ประโยชน์ตนเป็นใหญ่ เป็นคนที่มีนิสัยเห็นแก่ตัว การที่เขาไม่ยอมเชื่อคนอื่นบ้างก็เพราะกลัวว่าประโยชน์ของตนจะน้อยลงและเสียไป บุคคลประเภทนี้ถึงแม้จะมีการศึกษามากก็ช่วยตัวเองได้ยากมาก การที่จะแก้นิสัยบุคคลประเภทนี้ มีอยู่อย่างเดียวคือ ต้องฝึกหัดให้เป็นคนเสียสละ

ทำบุญทำทาน ช่วยเหลือคนอื่นด้วยจิตศรัทธา ด้วยความเมตตาปราณีต่อผู้ที่ด้อยโอกาสกว่าตน ตนต้องเป็นผู้ ให้ ถ้าตนไม่เป็นผู้ให้จะเอาบุญเอาความดีที่ไหนมาช่วยตน ตนจะได้ชื่อว่าเป็นผู้เอาชนะอารมณ์ที่เกิดทางจิตใจ อย่างแท้จริง การบริจาคทานหรือการสงเคราะห์คนอื่นเพื่อหวังผลตอบแทนหรือหวังเอาสวรรค์วิมานในชาติหน้าไม่อาจจะช่วยแก้นิสัยนี้ ให้ หายได้ จะเป็นคนที่มีพื้นฐานจิตใจต่ำ มีคุณธรรมอยู่ในใจน้อย คนที่มีอารมณ์ฉุนเฉียวโกรธง่ายนั้น มีข้อที่ควรสังเกตเห็นได้ง่ายอย่างหนึ่ง คือเป็นคนใจต่ำ หมายความว่า ในใจของเขานั้นมีคุณธรรมน้อยมากแต่มีอธรรม คือ ความรู้สุกชั่วร้ายแอบแฝงอยู่มากมาย ลูกที่ขาดความกตัญญูต่อพ่อแม่ พี่น้อง ขาดความรู้สึกในบุญคุณความดีต่อกัน ลูกศิษย์ที่ขาดความเคารพต่อพระอุปัชฌาย์ ครูบาอาจารย์ผู้ใต้บังคับบัญชา ขาดความเคารพต่อผู้บังคับบัญชาที่เหนือกว่าเราจะสังเกตเห็นได้ว่าเวลาถูกพ่อแม่ ญาติพี่น้อง ครูบาอาจารย์หรือ ผู้บังคับบัญชาที่เหนือกว่าลงโทษ ว่ากล่าวตักเตือน มักจะโกรธง่าย แสดงอาการเป็นฟืนเป็นไฟ เป็นยักษ์เป็นมาร ถกเถียงโดยไม่ฟังเหตุผล ไม่รู้จักตน ไม่รู้จักกาลเทศะ ไม่รู้จักบุคคล ไม่รู้จักสถานที่ จนบ้านเมือง จะเกิดความวุ่นวาย จนบุคคลที่นั่งฟังทนอยู่ไม่ไหว เกิดความอับอายขายหน้าจะเดินออกจากหอประชุมหนีไปที่อื่น คิดไปแล้วเป็นที่น่าเวทนาสงสาร มวลมนุษย์หมู่นั้นยิ่ง

เพราะเสียทั้งเงินทอง เสียเวลา และความรู้สึกของผู้ฟังบุคคลเหล่านี้มี มิจฉาทิฐิมานะจัด ทั้ง ๆ ที่ตนก็ ไม่ได้วิเศษวิโสอะไรเลย แต่ใครมาตักเตือนไม่ได้ เป็นอาการโกรธทันที เด็กๆ ที่ผู้ ใหญ่ตักเตือนไม่ได้ ผู้ใหญ่ที่เด็กตักเตือนไม่ได้ทั้งที่ทำทั้งที่พูดอะไรผิด บุคคลเหล่านี้แสดงให้เห็นว่ามีคุณธรรมอยู่ในจิตน้อยทั้งสิ้น

มีข้อที่น่าสังเกตอยู่อีกอย่างหนึ่งว่า บางคนทั้งมีการศึกษาสูง มักอ้างว่ามีคุณธรรมมาดก แต่ปรากฏว่าเป็นคนโกรธง่ายใจน้อยก็ มี ซึ่งทำให้คิดว่าความโกรธง่าย ใจน้อยไม่จำเป็นจะต้องเกิดเนื่องมาจากการศึกษาทางจิตต่ำหรือมีการศึกษาน้อยเสมอไป แม้ตัวอย่างจะมีอยู่เช่นนี้จริงๆ แต่เราควรพิจารณาดูให้ลึกซึ้ง แล้วจะพบว่าคนที่เรากล่าวว่าเขาเป็นคนศึกษามามากและเป็นคนที่มีจิตใจสูง เพราะรู้จริง เป็นความจริง บางคนการศึกษาของเขาอาจจะมากจราง แต่ที่เรียนมานั้น โดยส่วนมากไม่รู้จริง เป็นคนมากวิชาเท่านั้น เพราะขาดสติ และคุณธรรม วิชาแต่ละอย่างที่ร่ำเรียนมานั้นไม่มีอะไรจะรู้ซึ้งจริง โดยธรรมดาคนที่รู้อะไรซึ้งจริงเป็นคนใจเย็นและเป็นคนที่มีภูมิธรรม มีใจสูง มีคุณธรรมมาก ถ้าหากความรู้ไม่จริง ไม่สมดุลกันในด้ายคุณธรรมหลาอย่าง เขา

ควรจะมีในจิตใจ เช่น ตัวอย่างง่าย ๆ คนที่เชื่อในทางที่ถูกที่ควร จะต้องมีความฉลาดทันคนด้วยความเชื่อ จึงจะให้ผลโดยสมบูรณ์ แต่คนเชื่อง่าย ขาดความฉลาดไม่สมดุลกันนั้น การก็เป็นภัย แก่คนที่เท่าๆกัน เราจะบอกว่าความเชื่อหรือ ความฉลาดที่เขามีนั้นไม่ดีไม่ได้ เพราะทั้งสองฝ่ายต่างก็เป็นคนมีคุณธรรมเหมือนกัน แต่เพราะเหตุความไม่สมดุลกัน คุณธรรมจึงกลายเป็นพิษเป็นภัยขึ้นมา ได้โปรดระวังความเชื่อ เชื่อได้แต่อย่างมงาย ถ้าเกิดความงมงายขึ้นมาและวจะถูกหลอกลวง ก็เคยพบเห็นมามากแล้ว คนที่ใช้ธรรมในทางพระพุทธศาสนาให้เกิดผลจะต้องรู้จักวิธีใช้ เช่น จะปฏิบัติธรรมในเรื่อง พรหมวิหาร ๔ ก็จะต้องใช้ให้ถูกกาลเทศะ และต้องใช้ทั้ง ๔ ข้อควบคู่กันไป ตั้งแต่มีความเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ทุกครั้งดังนี้ คนที่เรากล่าวถึงว่าเป็นคนที่มีคุณธรรมสูงนั้น อย่าลืมว่าเราต้องมาดูธรรมะ ในแง่นี้ด้วย

จากตัวอย่างที่กล่าวมานี้ เราจะได้ข้อคิดสำหรับการใช้ในการเอาชนะอารมณ์ ถ้ามีพื้นฐานจิตใจต่ำ มีคุณธรรมน้อย จึงประสบแต่ความทุกข์ และ ปัญหารุมเร้า เป็นเช่นนี้ทุกครั้งที่คนเราเกิดความโกรธ หรือเห็นใครเกิดความโกรธ จงพยายามคิดย้อนเข้า

มาหาตัวเรา แล้วเราจะเห นความจริงในเรื่องนี้กระจ่างขึ้น ซึ่งจะเป็นแนวทางทำให้ความโกรธของเราน้อยลงไปทุกขณะ เป็นเพราะมีความเข้าใจผิดอะไรบางอย่างแอบแฝงอยู่ จึงไม่รู้สึกตัว ลืมตัวคนที่ฉุนเฉียวโกรธง่าย มีความพยาบาทจองเวรผู้อื่น ยังมีข้อที่น่าสังเกตกล่าวคือ ทุกครั้งที่เกิดความโกรธ ความพยาบาท จะต้องมีสาเหตุมาจากความเข้าใจผิดในที่นี้หมายถึง เข้าใจไม่ถูกจุดที่ควรจะเข้าใจ หรือหมายถึงมีความเข้าใจไม่พอ รู้ ไม่ตลอด สังเกตดูว่าคนที่ถกเถียงกันด้วยความเข้าใจผิดนั้น ต่างฝ่ายต่างก็อ้างความจริงที่ตนรู้มาบางทีถูกด้วยกันทั้งสองฝ่าย บางทีถูกฝ่ายหนึ่งผิดฝ่ายหนึ่ง จึงไม่สามารถที่จะตกลงกันได้ เพราะต่างฝ่ายต่างอ้างเหตุผลคนละแง่คนละมุมอ้างกันไป อ้างกันมาจ่างฝ่ายต่างก็ไม่รู้ถึงความจริงแท้ๆของอีกฝ่ายหนึ่ง ซึ่งถ้ารู้เหตุผลของอีกแต่ละฝ่ายจริงๆ การโต้เถียงก็จะยุติลงด้วยดี อันนี้เป็นเรื่องสำคัญที่ทำให้คนเราทะเลาะกัน และทำให้คนเราหลงโกรธกัน เพราะเข้าไม่ถึงความจริง รู้ไม่ตลอดอันนี้มีมาก ควรสังเกตไว้ให้มาก

ในสังคมของโลกใบนี้ เวลาเกิดความโกรธคนเฒ่าคนแก่มักจะพูดว่า ระวังนะกำลังมีน้ำโมโห โมหะ แปลว่า ความหลงผิด

เข้าใจผิด คำพูดนี้เป็นคำสอนจิตใจอย่างลึกซึ้งทุกครั้งที่เกิดโทสะ หมายความว่า กำลังแสดงความโง่ออกมาแล้ว เกิดโมหะเผลอหลง ก็คือความโง่ เป็นเพราะเราเข้าใจผิดอะไร จึงได้เกิดโทสะเช่นนี้ คำพูดประโยคนี้คงเข้าใจลึกซึ้ง สามารถนำไปใช้ช่วยแก้ไขความโกรธ ความพยาบาทความอิจฉาริษยาของตนเองได้เป็นอย่างดี ควรจะนึกเสมอว่า ความเข้าใจถูกต้องนั้น จะต้องมีสติ มีความเพียรพยายาม รู้เท่าทันอยู่เสมอ จะเอาชนะในเรื่องความโกรธอย่างนี้ทุกครั้งที่เกิดโทสะ ขอให้พยาบาทพิจารณาหาเหตุผล มีสติละเหตุ คือ โกรธที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เมื่อ ฝึกหัดบ่อย ๆ นานไป สติก็จะสามารถละแก้ความโกรธได้ด้วยตนเอง

ทำวัตรเช้า

(เมื่อหัวหน้าจุดเทียน ธูป พึงนั่งคุกเข่าประนมมือพร้อมกัน หัวหน้านำ ให้ว่าตามทีละตอน)

โย โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ สวากขาโต เยนะ ภะคะวะตา ธัมโม สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ตัมมะยัง ภะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง, อิเมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปูชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา อิเม สักกาเร ทุกคะตะปัณณาการะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ฑีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

(นำ) **หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะกา-**
รัง กะโรมะ เส ฯ

(รับ) นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

(นำ) **หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส ฯ**

(รับ) โย โส ตะถาคะโต อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถาเทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวา โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพรัหมะกัง สัสสะมะณะพราหมะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัตวา ปะเวเทสิ โย ธัมมัง เทเสสิ อาทิกัลยาณัง มัชเฌกัลยาณัง ปะริโยสานะกัลยาณัง สาตถัง สะพยัญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธัง พรัหมะจะริยัง ปะกาเสสิ ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ ฯ (กราบ)

(นำ) **หันทะ มะยัง ธัมมาภิถุติง กะโรมะ เส ฯ**

(รับ) โย โส สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสะโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ ตะมะหัง ธัมมัง อะภิปูชะยามิ ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ (กราบ)

(นำ) **หันทะ มะยัง สังฆาภิถุติง กะโรมะ เส ฯ**

(รับ) โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิ-ปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิ-ทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะ-ระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ ฯ (กราบ)

(นั่งพับเพียบ)

(นำ) **หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ สังเวคะ ปะริกิตตะนะ ปาฐัญจะ ภะนามะ เส ฯ**

(ถ้าสวดครึ่งเดียว คือลดแค่ **ปะภาวะสิทธิยา** ไม่ต่อ **อิธะตะถาคะโต** ก็นำเพียงครึ่งเดียวว่า **หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย ภะณามะ เส ฯ**)

(รับ) พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว โยจจันตะสุทธัพพะระญาณะโลจะโน โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะฆาตะโก วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง สังโฆ สุเขตตาภยะติเขตตะสัญญิโต โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก โลลัปปะหิโน อะริโย สุเมธะโส วันทามิ สังฆัง อะหะมาทะเรนะ ตัง อิจเจวะเมกันตะภิปูชะเนยยะกัง วัตถุตตุยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา ฯ

(ถ้ามีเวลาพอ ให้สวด สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐะ ต่อไปนี้)

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก อุปะสะมิโก ปรินิพพานิโก สัมโพธะคามี สุคะตัปปะเวทิโต มะยันตัง ธัมมัง สุตวา เอวัง ชานามะ ชาติปิ ทุกขา ชะราปิ ทุกขา มะระณัมปิ ทุกขัง โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา เสยยะถีทัง รูปูปาทานักขันโธ เวทะนูปาทานักขันโธ สัญญูปาทานักขันโธ สังขารูปาทานักขันโธ วิญญาณูปาทานักขันโธ เยสัง ปะริญญายะ ธะระมาโน โส ภะคะวา เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ เอวัง ภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ รูปัง อะนิจจัง เวทะนา อะนิจจา สัญญา อะนิจจา สังขารา อะนิจจา วิญญาณัง อะนิจจัง รูปัง อะนัตตา เวทะนา อะนัตตา

สัญญา อะนัตตา วิญญาณัง อะนัตตา สัพเพ สังขารา อะนิจจา สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ เต มะยังโอติณณามะหะ ชาติ-ยา ชะรา มะระเณนะ โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมะนัสเสหิ อุ-ปายาเสหิ ทุกโขติณณา ทุกขะปะเรตา อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะ-ลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ *จิระปะริ-นิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ อะระหันตัง สัมมา-สัมพุทธัง สัทธา อะคารัสมา อะนะคาริยัง ปัพพะชิตา ตัสมิง ภะ-คะวะติ พรัหมะ จะริยัง จะรามะ ภิกขูนัง สิกขาสาชีวะสะมาปันนา, ตัง โน พรัหมะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะ กิริยายะ สังวัตตะตูติ ฯ

(สามเณรสวดพึงลดคำว่า **ภิกขูนัง สิกขาสาชีวะสะมาปันนา** ที่ขีดเส้นใต้ออกเสีย ถ้าคฤหัสถ์สวด ตั้งแต่ **อิธะ ตะถาคะโต** จนถึง **ปัญญาเยถาติ** แล้วสวดดังนี้ **จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะสาสะติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ สา สา โน ปฏิปัตติ อิมัสสะ เกวะละสสะ ทุกขันขันธัสสะ อันตะ**

กิริยายะ สังวัตตะตุ ฯ อนึ่ง ถ้าสตรีสวด **เต มะยัง** นั้น ให้แปลงเป็น **ตา มะยัง** บทว่า **ปะรินิพพานิโก** มีในฉบับ สีหฬ เป็น **ปะรินิพพายิโก** ฉะนี้ทุกแห่ง)

ตังขะณิกะปัจจะเวกขะณะวิธี

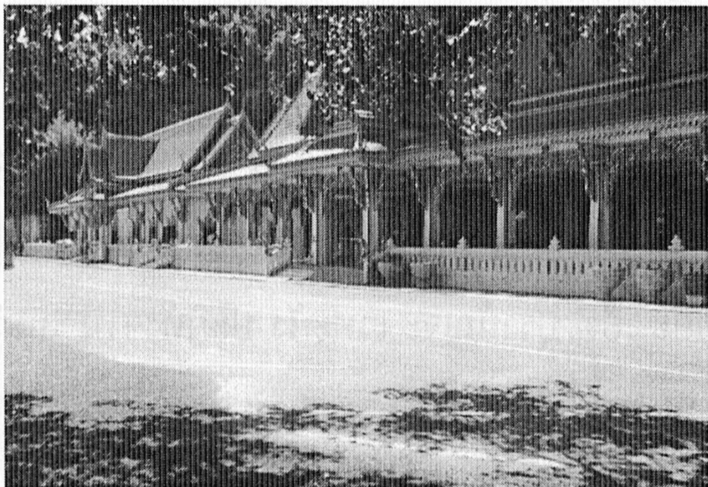
(นำ) **หันทะ มะยัง ตังขะณิกะปัจจะเวกขะณะปาฐัง ภะณามะ เสฯ**

(รับ) ปะฏิสังขา โยนิโส จีวะรัง ปะฏิเสวามิ ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปฏิฆาตายะ อุณหัสสะ ปฏิฆาตายะ ฑังสะมะกะสะวาตาตะ-ปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปฏิฆาตายะ ยาวะเทวะ หิริโกปินะ-ปะฏิจฉาทะนัตถัง ฯ

ปะฏิสังขาโย นิโส ปิณฑะปาตัง ปะฏิเสวามิ เนวะ ทวายะ นะ มะทายะ นะ มัณฑะนายะ นะ วิภูสะนายะ ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา ยาปะนายะ วิหิงสุปะระติยา พรัหมะจะริยา-นุคคะหายะ อิติ ปุรานัญจะ เวทะนัง ปะฏิหังขามิ นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ ยาตรา จะ เม ภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ ฯ

ปะฏิสังขา โยนิโส เสนาสะนัง ปะฏิเสวามิ, ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปฏิฆาตายะ อุณหัสสะ ปฏิฆาตายะ ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปฏิฆาตายะ ยาวะเทวะ อุตุปะริสสะยะวิโนทะนัง ปะฏิสัลลานารามัตถัง ฯ

ปะฏิสังขา โยนิโส คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขารัง ปะฏิเสวามิ ยาวะเทวะ อุปปันนานัง เวยยาพาธิกานัง เวทะนานัง ปฏิฆาตายะ อัพยาปัชฌะปะระมะตายาติ ฯ



ธาตุปะฏิกูละปัจจะเวกขะณะวิธี

(นำ) **หันทะ มะยัง ธาตุปะฏิกูละปัจจะเวกขะณะ ปาฐัง ภะณามะ เสฯ**

(รับ) ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง ยะทิทัง จีวะรัง ฯ ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล ธาตุมัตตะโก นิสสัตโต นิชชีโว สุญโญ ฯ สัพพานิ ปะนะ อิมานิ จีวะรานิ อะชิคุจฉะนียานิ อิมัง ปูติกายัง ปัตวา อะติวิยะ ชิคุจฉะนียานิ ชายันติ ฯ

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง ยะทิทัง ปิณฑะปาโต ฯ ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล ธาตุมัตตะโก นิสสัตโต นิชชีโว, สุญโญ ฯ สัพโพ ปะนายัง ปิณฑะปาโต อะชิคุจฉะนีโย อิมัง ปูติกายัง ปัตวา อะติวิยะ ชิคุจฉะนีโย ชายะติ ฯ

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง ยะทิทัง เสนาสะนัง ฯตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล ธาตุมัตตะโก นิสสัตโต นิชชีโว สุญโญฯ สัพพานิ ปะนะ อิมานิ เสนาสะนานิ

อะชิคุจฉะนียานิ อิมัง ปูติกายัง ปัตวา อะติวิยะ ชิคุจฉะนียานิ ชายันติ ฯ

ยะถาปัจจะยัง ปะวัตตะมานัง ธาตุมัตตะเมเวตัง ยะทิทัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร ฯ ตะทุปะภุญชะโก จะ ปุคคะโล ธาตุมัตตะโก นิสสัตโต, นิชชีโว สุญโญ ฯ สัพโพ ปะนายัง คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร อะชิคุจฉะนีโย อิมัง ปูติกายัง ปัตวา อะติวิยะ ชิคุจฉะนีโย ชายะติ ฯ

(เมื่อจบบท **ตังขะณิกะปัจจะเวกขะณะวิธี** แล้ว มีการสวดมนต์บทต่าง ๆ เช้าละ ๑ บทบ้าง ๒ บทบ้าง หมุนเวียนกันไป แล้วจึงขึ้นบท **ปัตติทานะคาถา** ต่อไปนี้เป็นบทสุดท้าย)



ปัตติทานะคาถา

(นำ) **หันทะ มะยัง ปัตติทานะ คาถา โย ภะณามะ เส ฯ**

(รับ) ยา เทวะตา สันติ วิหาระวาสินี ถูเป ฆะเร โพธิฆะเร ตะหิง ตะหิง ตา ธัมมะทาเนนะ ภะวัตุ ปูชิตา โสตถิง กะโรนเตธะ วิหาระมัณฑะเล เถรา จะ มัชฌา นะวะกา จะ ภิกขะโว สารามิกา ทานะปะตี อุปาสะกา คามา จะ เทสา นิคะมา จะ อิสสะรา สัปปาณะภูตา สุขิตา ภะวันตุ เต ชะลาพุชา เยปิ จะ อัณฑะสัมภะวา สังเสทะชาตา อะถะโวปะปาติกา นิยยานิกัง ธัมมะวะรัง ปะฏิจจะ เต สัเพปิ ทุกขัสสะ กะโรนตุ สังขะยัง ฯ

ฐาตุ จิรัง สะตัง ธัมโม ธัมมัทธะรา จะ ปุคคะลา สังโฆ โหตุ สะมัคโค วะ อัตถายะ จะ ปิตายะ จะ อัมเห รักขะตุ สัทธัมโม สัพเพปิ ธัมมะจาริโน วุฑฒิง สัมปาปุเณยยามะ ธัมเม อะริยัปปะเวทิเต ฯ

ปะสันนา โหนตุ สัพเพปิ ปาณิโน พุทธะสาสะเน สัมมาธารัง ปะเวจฉันโต กาเล เทโว ปะวัสสันตุ วุฑฒิภาวายะ สัตตานัง สะมิทธัง เนตุ เมทะนิง มาตา ปิตา จะ อัตระชัง นิจจัง รักขันติ ปุตตะกัง เอวัง ธัมเมนะ ราชาโน ปะชัง รักขันตุ สัพพะทา ฯ

อะติตะปัจจะเวกขะณะวิธี

(นำ) **หันทะ มะยัง อะตีตะปัจจะเวกขะณะ ปาฐัง ภะนะมะ เส ฯ**

(รับ) อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา ยัง จีวะรัง ปะริภุตตัง ตังยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ อุณหัสสะ ปฏิฆาตายะ ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปฏิฆาตายะ ยาวะเทวะ หิริโกปินะปะฏิจฉาทะนัตถัง ฯ

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา โย ปิณฑะปาโต ปะริภุตโต โส เนวะ ทวายะ นะ มะทายะ ระ มัณฑะนายะ นะ วิภูสะนายะ ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา ยาปะนายะ วิหิงสุปะระติยา พรัหมะจะริยานุคคะหายะ อิติ ปุราณัญจะ เวทะนังปฏิหังขามิ นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ ยาตรา จะ เมภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ ฯ

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา ยัง เสนาสะนัง ปริภุตตัง ตัง ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ อุณหัสสะ ปฏิฆาตายะ ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะฏิฆาตายะ ยาวะ เทวะ อุตุปริสสะยะวิโนทะนัง ปฏิสัลลานารามัตถัง ฯ

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา โย คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร ปะริภุตโต โส ยาวะเทวะ อุปปันนานัง เวยยาพยาธิกานัง เวทะนานัง ปะฏิฆาตายะ อัพยาปัชฌะปะระมะตายาติ ฯ

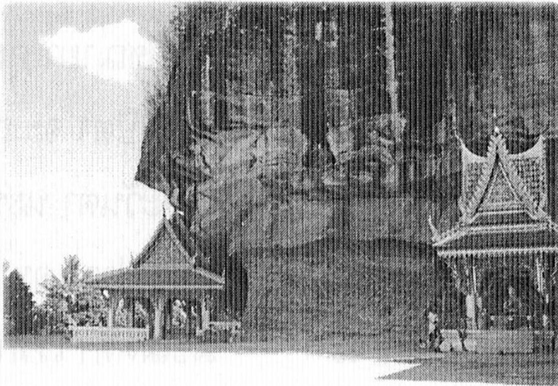
กรวดน้ำอิมินา

(นำ) **หันทะ มะยัง อุททิสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภะนามะ เส ฯ**

(รับ) อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อุปปัชฌายา คุณุตตะรา
อาจริยูปะการา จะ มาตาปิตา จะ ญาตะกา(ปิยา มะมัง)
สุริโย จันทิมา ราชา คุณะวันตา นะราปิ จะ
พรัหมะมารา จะ อินทา จะ โลกะปาลา จะ เทวะตา
ยะโม มิตตา มะสุสสา จะ มัชฌัตตา เวริกาปิ จะ

สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ ปุญญานิ ปะกะตานิ เม
สุขัง จะ ติวิธัง เทนตุ ขิปปัง ปาเปถะ โว มะตัง ฯ

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อิมินา อุททิเสนะ จะ
ขิปปาหัง สุละเภ เจวะ ตัณหุปาทานะเฉทะนัง
เย สันตาเน หินา ธัมมา ยาวะ นิพานะโต มะมัง
นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว
อุชุจิตตัง สะติปัญญา สัลเลโข วิริยัมหินา
มารา ละภันตุ โนกาสัง กาตุญจะ วิริเยสุ เม
พุทธาทิปะวะโร นาโถ ธัมโม นาโถ วะรุตตะโม
นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง
เตโสตตะมานุภาเวนะ มาโรกาสัง ละภันตุ มา ฯ



คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

อัพยา ปัชฌา จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ท่านทั้งหลาย ที่ท่านได้ทุกข์ ขอให้มีสุข ท่านทั้งหลายที่ท่านได้สุข ขอให้สุขยิ่งๆ ขึ้นไปเทอญ.

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน ด้วยอานุภาพแห่งบุญกุศลที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ของจงเป็นปัจจัย เป็นนิสัยตามส่ง ให้เกิด

สติปัญญาญาณ ทั้งชาตินี้และชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่งจนถึงความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพานเทอญ.

ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ไปยังบิดามารดา ครูอุปปัชฌาอาจารย์ ปู่ย่า ตายาย พี่น้องหญิงพี่น้องชาย ญาติมิตร สหายสัพสัตว์เปตาชน เจ้ากรรมนายเวร ขอท่านที่กล่าวนามมาแล้วนี้จงรับส่วนกุศล ผลเมตตาจิต ของข้าพเจ้าเทอญ.

วันทาพระ

วันทามิ ภันเต เจติยัง สัพพัง สัพพัฏฐาธาเน สุปะติฏฐิตัง สารีริกะธาตุ มะหาโพธิง พุทธะรูปัง สะกะลัง สะทา กายะสา วะจะสา มะนาสา เจวะ วันทาเมเต ตะถาคะเต สะยะเนอาสะเน ธาเน คะมะเน จาปิ สัพพะทา ฯ

วันทามิ ภันเต สัพพัง อะปะราชัง ขะมะถะ เม ภันเต มะยา กะตัง ปุญญัง สามินา อะนุโมทิตัพพัง สามินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง ทาตัพพัง สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ ฯ

กราบลาพระ

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะโต ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

มาตาปิตุโร วันทามิ (กราบ)

อาจาริโย วันทามิ (กราบ)

ทำวัตรเย็น

โย โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ สวากขาโต เยนะ ภะคะวะตา ธัมโม สุปะฏิปันโน ยัสสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ตัมมะยัง ภะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง, อิเมหิ สักกาเรหิ ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ อะภิปูชะยามะ สาธุ โน ภันเต ภะคะวา สุจิระปะรินิพพุโตปิ ปัจฉิมาชะนะตานุกัมปะมานะสา อิเม สักกาเร ทุกคะตะปัณณาการะภูเต ปะฏิคคัณหาตุ อัมหากัง ทีฆะรัตตัง หิตายะ สุขายะ ฯ

อะระหัง สัมมา สัมพุทโธ ภะคะวา

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ (กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม ธัมมัง นะมัสสามิ (กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สังฆัง นะมามิ (กราบ)

(นำ) **หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัญเจวะ พุทธานุสสะตินะยัญจะ กะโรมะ เส ฯ**

(บางแห่งนำว่า) **ยะมัมหะ โข มะยัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา อะระหันตัง สัมมาสัมพุทธัง ยัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ ปัพพะชิตา ยัสมิง ภะคะวะติ พรัหมะจะริยัง จะรามะ ตัมมะยัง ภะคะวันตัง สะธัมมัง สะสังฆัง ยะถาระหัง อาโรปิเตหิ สักกาเรหิ อภิปูชยิตวา อภิวาทะนัง กะริมหา หันทะทามิ มะยัง ตัง ภะคะวันตัง วาจายะ อะภิคายิตุง ปุพพะภาคะนะมะการัญเจวะ พุทธานุสสะตินะยัญจะ กะโรมะ เส ฯ**

(รับ) นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

ตัง โข ปะนะ ภะคะวันตัง เอวัง กัลยาโณ กิตติสัทโท อัพภุคคะโต อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถาเทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ ฯ

(นำ) **หันทะ มะยัง พุทธาภิคีติง กะโรมะ เส ฯ**

(รับ) พุทธวาระหันตะวะระตาทิคุณาภิยุทโต

สุทธาภิญาณะกะรุณาหิ สะมาคะตัตโต

โพเธสิ โย สุชะนะตัง กะมะลังวะ สูโร

วันทามะหัง ตะมะระณัง สิระสา ชิเนนทัง

พุทโธ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

ปะฐะมานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง

พุทธัสสาหัสมิ ทาโส วะ พุทโธ เม สามิกิสสะโร

พุทโธ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม

พุทธัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง

วันทันโตหัง จะริสสามิ พุทธัสเสวะ สุโพธิตัง

นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง พุทโธ เม สะระณัง วะรัง

เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุ สาสะเน
พุทธัง เม วันทะมาเนนะ ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุมง ตัสสะ เตชะสา ฯ

(กราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
พุทโธ ปะฏิคคัณหาตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ ฯ

(นั่งคุกเข่าว่า)

(นำ) **หันทะ มะยัง ธัมมานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส ฯ**

(รับ) สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม สันทิฏฐิโก อะกะลิโก เอหิปัสสิโก โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ ฯ

(นำ) **หันทะ มะยัง ธัมมาภิคีติง กะโรมะ เส ฯ**

(รับ) สวากขาตะตาทิคุณะโยคะวะเสนะ เสยโย
โย มัคคะปากะปะริยัตติวิโมกขะเภโท
ธัมโม กุโลกะปะตะนา ตะทะธาริธารี
วันทามะหัง ตะมะหะรัง วะระธัมมะเมตัง

ธัมโม โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง
ทุติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง
ธัมมัสสา หัสมิ ทาโส วะ ธัมโม เม สามิกิสสะโร
ธัมโม ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม
ธัมมัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง
วันทันโตหัง จะริสสามิ ธัมมัสเสวะ สุธัมมะตัง
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง ธัมโม เม สะระณัง วะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุ สาสะเน
ธัมมัง เม วันทะมาเนนะ ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา ฯ

(กราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
ธัมโม ปะฏิคคัณหาตุ อัจจะ ยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม ฯ

(นั่งคุกเข่าว่า)

(นำ) **หันทะ มะยัง สังฆานุสสะตินะยัง กะโรมะ เส ฯ**

(รับ) สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ ฯ

(นำ) **หันทะ มะยัง สังฆาภิคีติง กะโรมะ เส ฯ**

(รับ) สัทธัมมะโช สุปะฏิปัตติคุณาภิยุตโต

โยฏฐัพพิโธ อะริยะปุคคะละสังฆะเสฏโฐ

สีลาทิธัมมะปะวะราสะยะกายะจิตโต

วันทามะหัง ตะมะริยานะ คะณัง สุสุทธัง

สังโฆ โย สัพพะปาณีนัง สะระณัง เขมะมุตตะมัง

ตะติยานุสสะติฏฐานัง วันทามิ ตัง สิเรนะหัง

สังฆัสสาหัสมิ ทาโส วะ สังโฆ เม สามิกิสสะโร

สังโฆ ทุกขัสสะ ฆาตา จะ วิธาตา จะ หิตัสสะ เม
สังฆัสสาหัง นิยยาเทมิ สะรีรัญชีวิตัญจิทัง
วันทันโตหัง จะริสสามิ สังฆัสโสปะฏิปันนะตัง
นัตถิ เม สะระณัง อัญญัง สังโฆ เม สะระณัง วะรัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ วัฑเฒยยัง สัตถุ สาสะเน
สังฆัง เม วันทะมาเนนะ ยัง ปุญญัง ปะสุตัง อิธะ
สัพเพปิ อันตะรายา เม มาเหสุง ตัสสะ เตชะสา ฯ

(กราบหมอบลงว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
สังโฆ ปะฏิคคัณหาตุ อัจจะ ยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ ฯ

(นั่งคุกเข่าว่า)

พุทธชัยมงคลคาถา

(๑) พาหุง สะหัสสะมะภินิมมิตะสาวุธันตัง
ครีเมขะลัง อุทิตะโฆระสะเสนะมารัง
ทานาทิธัมมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

(๒) มาราติเรกะมะภิยุชฌิตะสัพพะรัตติง
โฆรัมปะนาฬะวะกะมักขะถัทธะยักขัง
ขันตีสุทันตะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิ ฯ

(๓) นาฬาคิริง คะชะวะรัง อะติมัตตะภูตัง
ทาวัคคิจักกะมะสะนีวะ สุทารุณันตัง
เมตตัมพุเสกะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

(๔) อุขิตตะขัคคะมะติหัตถะสุทารุณันตัง
ธาวันติโยชะนะปะถังคุลิมาละวันตัง
อิทธีภิสังขะตะมะโน ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

(๕) กัตวานะ กัฏฐะมุทะรัง อิวะ คัพภินียา
จิญจายะ ทุฏฐะวะจะนัง ชะนะกายะมัชเฌ
สันเตนะ โสมะวิธินา ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

(๖) สัจจัง วิหายะ มะติสัจจะกะวาทะเกตุง
วาทาภิโรปิตะมะนัง อะติอันธะภูตัง
ปัญญาปะทีปะชะลิโต ชิตะวา มุนินโท
ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

(๗) นันโทปะนันทะภุชะคัง วิพุธัง มะหิทธิง
ปุตเตนะ เถระภุชะเคนะ ทะมาปะยันโต

อิทธูปะเทสะวิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

(๘) ทุคคะหะทิฏฐิภุชะเคนะ สุทัฏฐะหัตถัง

พรัหมัง วิสุทธิชุติมิทธิพะภิธานัง

ญาณะคะเทนะ วิธินา ชิตะวา มุนินโท

ตันเตชะสา ภะวะตุ เต ชะยะมังคะลานิฯ

(๙) เอตาปิ พุทธะชะยะมังคะละอัฏฐะคาถา

โย วาจะโน ทินะทิเน สะระเต มะตันที

หิตวานะเนกะวิวิธานิ จุปัททะวานิ โมกขัง

สุขัง อะธิคะเมยยะ นะโร สะปัญโญฯ

ชะยะปะริตตัง

มะหากะรุณิโก นาโถ หิตายะ สัพพะปาณินัง
ปูเรตะวา ปาระมี สัพพา ปัตโต สัมโพธิมุตตะมัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหนตุ เต ชะยะมังคะลัง ฯ

ชะยันโต โพธิยา มูเล สักกะยานัง นันทิวัฑฒะโน
เอวัง ตวัง วิชะโย โหหิ ชะยัสสุ ชะยะมังคะเล
อะปะราชิตะปัลลังเก สีเส ปะฐะวิโปกขะเร
อะภิเสเก สัพพะพุทธานัง อัตตัปปัตโต ตะโมทะติ
สุนักขัตตัง สุมังคะลัง สุปะภาตัง สุหุฏฐิตัง
สุกขะโณ สุมุหุตโต จะ สุยิฏฐัง พรหมจาริสุ
ปะทักขิณัง กายะกัมมัง วาจากัมมัง ปะทักขิณัง
ปะทักขิณัง มะโนกัมมัง ปะณิธีเต ปะทักขิณา
ปะทักขิณานิ กัตตะวานะ ละภันตัตเถ ปะทักขิเณ.

โส อัตถะลัทโธ สุขิโต วิรุฬโห พุทธะสาสะเน
อะโรโค สุขิโต โหหิ สะหะ สัพเพหิ ญาติภิ
สา อัตถะลัทธา สุขิตา วิรุฬหา พุทธะสาสะเน

อะโรคา สุขิตา โหหิ สะหะ สัพเพหิ ญาติภิ

เต อัตถะลัทธา สุขิตา วิรุฬหา พุทธะสาสะเน

อะโรคา สุขิตา โหถะ สะหะ สัพเพหิ ญาติภิฯ

พระคาถายันทุน

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ โย จามะนาโป สะกุณัสสะ สัทโท ปาปัคคะโห ทุสสุปิณัง อะกันตัง พุทธานุภาเวนะ วินาสะเมนตุ ฯ

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ โย จามะนาโป สะกุณัสสะ สัทโท ปาปัคคะโห ทุสสุปิณัง อะกันตัง ธัมมานุภาเวนะ วินาสะเมนตุฯ

ยันทุนนิมิตตัง อะวะมังคะลัญจะ โย จามะนาโป สะกุณัสสะ สัทโท ปาปัคคะโห ทุสสุปิณัง อะกันตัง สังฆานุภาเวนะ วินาสะเมนตุฯ

พระคาถายันทุนบทนี้ ใช้สำหรับสวดป้องกันอันตรายต่าง ๆ แม้ว่าเกิดนิมิตฝันไม่ดี เกิดอาเพศสังหรณ์ใจไปในทางที่ไม่ดี ให้สวดพระคาถานี้จะกลับให้เกิดเป็นดีขึ้น แม้จะมีเคราะห์ร้ายต่าง ๆ เกิดขึ้น ให้ทำน้ำมนต์อาบเสียด้วยพระคาถานี้ บำบัดอันตรายให้หายสิ้นไปได้ หมั่นเจริญภาวนาไว้ให้เกิดสิริมงคลลาภ ยศดีนักแลฯ

คาถากันโรคภัยไข้เจ็บ

สักกัตวา พุทธะรัตตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง หิตัง เทวะมะนุสสานัง พุทธะเตเชนะ โสตถินา นัสสันตุปัททะวา สัพเพ ทุกขา วูปะสะเมนตุ เม ฯ

สักกัตวา ธัมมะรัตตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง ปะริฬาหูปะสะมะนัง ธัมมะเตเชนะ โสตถินา นัสสันตุ ปัททะมา สัพเพ ภะยา วูปะสะเมนตุ เม ฯ

สักกัตวา สังฆะรัตตะนัง โอสะถัง อุตตะมัง วะรัง อาหุเนยยัง ปาหุเนยยัง สังฆะเตเชนะ โสตถินา นัสสันตุปัททะวา สัพเพ โรคา วูปะสะเมนตุ เม ฯ

กรวดน้ำอิมินา

(นำ) **หันทะ มะยัง อุททิสะนาธิฏฐานะคาถาโย ภะณามะ เส ฯ**

(รับ) อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อุปปัชฌายา คุณุตตะรา

อาจะริยูปะการา จะ มาตา ปิตา จะ ญาตะกา(ปิยา มะมัง)

สุริโย จันทิมา ราชา คุณะวันตา นะราปิ จะ

พรัหมมะมารา จะ อินทา จะ โลกะปาลา จะ เทวะตา
ยะโม มิตตา มะนุสสา จะ มัชฌัตตา เวริกาปิ จะ
สัพเพ สัตตา สุขี โหนตุ ปุญญานิ ปะกะตานิ เม
สุขัง จะ ติวิธัง เทนตุ ขิปปัง ปาเปถะ โว มะตัง ฯ

อิมินา ปุญญะกัมเมนะ อิมินา อุททิเสนะ จะ
ขิปปาหัง สุละเภ เจวะ ตัณหุปาทานะเฉทะนัง
เย สันตาเน หินา ธัมมา ยาวะ นิพานะโต มะมัง
นัสสันตุ สัพพะทา เยวะ ยัตถะ ชาโต ภะเว ภะเว
อุชุจิตตัง สะติปัญญา สัลเลโข วิริยัมหินา
มารา ละภันตุ โนกาสัง กาตุญจะ วิริเยสุ เม
พุทธาทิปะวะโร นาโถ ธัมโม นาโถ วะรุตตะโม
นาโถ ปัจเจกะพุทโธ จะ สังโฆ นาโถตตะโร มะมัง
เตโสตตะมานุภาเวนะ มาโรกาสัง ละภันตุ มา ฯ

คำแผ่เมตตา

สัพเพ สัตตา สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา จงเป็นสุข ๆ เถิด อย่าได้มีเวรซึ่งกันและกันเลย

อัพยา ปัชฌา จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้เบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ

จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนให้พ้นจากทุกข์ภัยทั้งสิ้นเถิด ท่านทั้งหลาย ที่ท่านได้ทุกข์ ขอให้มีสุข ท่านทั้งหลายที่ท่านได้สุข ขอให้สุขยิ่งๆ ขึ้นไปเทอญ.

ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจะอธิษฐาน ด้วยอานุภาพแห่งบุญกุศลที่ได้กระทำแล้วในวันนี้ ของจงเป็นปัจจัย เป็นนิสัยตามส่ง ให้เกิด

สติปัญญาญาณ ทั้งชาตินี้และชาติหน้า ตลอดชาติอย่างยิ่ง จนถึงความพ้นทุกข์ คือ พระนิพพานเทอญ.

ข้าพเจ้าขอแผ่เมตตาจิต ไปยังบิดามารดา ครูอุปัชฌาย์ อาจารย์ ปู่ย่า ตายาย พี่น้องหญิงพี่น้องชาย ญาติมิตร สหาย สัพสัตว์เปตาชน เจ้ากรรมนายเวร ขอท่านที่กล่าวนามมาแล้วนี้ จงรับส่วนกุศล ผลเมตตาจิต ของข้าพเจ้าเทอญ.

วันทาพระ

วันทามิ ภันเต เจติยัง สัพพัง สัพพัฏฐาธาเน สุปะติฏฐิตัง สารีริกธาตุ มะหาโพธิง พุทธะรูปัง สะกะลัง สะทา กายะสา วะจะสา มะนาสา เจวะ วันทาเมเต ตะถาคะเต สะยะเนอาสะเน ธาเน คะมะเน จาปี สัพพะทา ฯ

วันทามิ ภันเต สัพพัง อะปะราชัง ขะมะถะ เม ภันเต มะยา กะตัง ปุญญัง สามินา อะนุโมทิตัพพัง สามินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง ทาตัพพัง สาธุ สาธุ อะโมทามิ ฯ อะนัตตา สังขารา

บทสวดส่งเทวดา

ทุกขัปปัตตา จะ นิททุกขา ภะยัปปัตตา จะ นิพภะยา โลกัปปัตตา จะ นิสโสกา โหตุ สัพเพปิ ปาณิโน เอตาวะตา จะ อัมเหหิ สัมภะตัง ปุญญะ สัมปะทัง สัพเพ เทวานุโม ทันตุ สัพพะสัมปัตติสิทธิยา ทานัง ทะทันตุ สัทธายะ สีลัง รักขันตุ สัพพะทา ภาวะนาภิระตา โหนตุ คัจฉันตุ เทวะตา คะตา สัพเพ พุทธา พะลัปปัตตา ปัจเจกานัญจะยัง พะลัง อะระหันตานัญจะ เตเชนะ รักขัง พันธามิ สัพพะโส

สมาทานพระวิปัสสนากรรมฐาน

อุกาสะ อุกาสะ ในโอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าจะขอสมาทานซึ่งพระวิปัสสนากรรมฐาน ขอขะณิกะสมาธิ อุปัจจาระสมาธิ อัป ปนาสมาธิ และพระวิปัสสนาญาณ ขอจงบังเกิดในขันทะสันดาน ข้าพเจ้าจะต้องตั้งสติ กำหนดไว้ที่หายใจเข้าออก หายใจเข้าสัมผัสเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม หายใจออกสัมผัสเป็นรูป รูปรู้สึกเป็นนาม สามหนและเจ็ดหน ร้อยหนและพันหน ด้วยความไม่ประมาท นับตั้งแต่โอกาสนี้เป็นต้นไปเทอญ

อะติตะปัจจะเวกขะณะวิธี

(นำ) **หันทะ มะยัง อะตีตะปัจจะเวกขะณะ ปาฐัง ภะณามะ เส ฯ**

(รับ) อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา ยัง จีวะรัง ปะริภุตตัง ตังยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ อุณหัสสะ ปฏิฆาตายะ ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปฏิฆาตายะ ยาวะเทวะ หิริโกปินะปะฏิจฉาทะนัตถัง ฯ

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา โย ปิณฑะปาโต ปะริภุตโต โส เนวะ ทวายะ นะ มะทายะ นะ มัณฑะนายะ นะ วิภูสะนายะ ยาวะเทวะ อิมัสสะ กายัสสะ ฐิติยา ยาปะนายะ วิหิงสุปะระติยา พรัหมะจะริยานุคคะหายะ อิติ ปุราณัญจะ เวทะนังปฏิหังขามิ นะวัญจะ เวทะนัง นะ อุปปาเทสสามิ ยาตรา จะ เมภะวิสสะติ อะนะวัชชะตา จะ ผาสุวิหาโร จาติ ฯ

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา ยัง เสนาสะนัง ปริภุตตัง ตัง ยาวะเทวะ สีตัสสะ ปะฏิฆาตายะ อุณหัสสะ ปฏิฆาตายะ

ฑังสะมะกะสะวาตาตะปะสิริงสะปะสัมผัสสานัง ปะฏิฆาตายะ ยาวะ เทวะ อุตุปริสสะยะวิโนทะนัง ปฏิสัลลานารามัตถัง ฯ

อัชชะ มะยา อะปัจจะเวกขิตวา โย คิลานะปัจจะยะเภสัชชะปะริกขาโร ปะริภุตโต โส ยาวะเทวะ อุปปันนานังเวยยาพยาธิกานัง เวทะนานัง ปะฏิฆาตายะ อัพยาปัชฌะระมะตายาติ ฯ

วิธีการนั่งสมาธิ

นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้ายตั้งกายให้ตรง กำหนดรูป นาม โดยให้รู้ทันลมหายใจเข้าออก ให้ภาวนาว่า **"หายใจเข้าเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม หายใจออกเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม"** การหายใจให้เป็นปกติ ทำจิตให้ว่าง ไม่ต้องนึกอะไรทั้งสิ้น ทั้งอดีตที่ผ่านมา และอนาคต เพียงแต่กำหนดให้รู้ทันลมหายใจเข้าออกในขณะนั้น ซึ่งเป็นปัจจุบัน หรือให้รู้เท่าทันปัจจุบันในเรื่องของรูป นาม

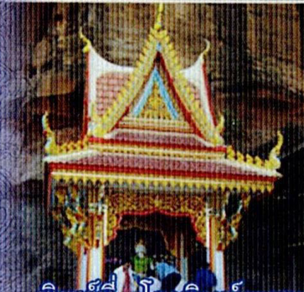
รายนามผู้ร่วมบริจาคพิมพ์หนังสือ

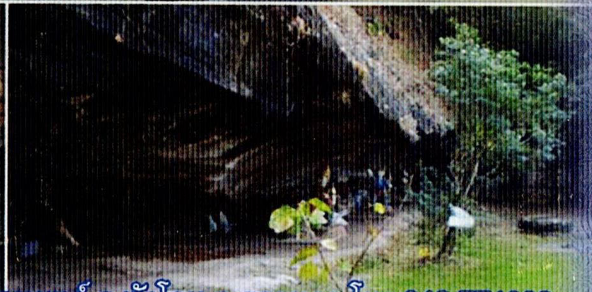
นายสฤษดิ์	นามลักษณ์	500	เล่ม
นางจิตตรา	นามลักษณ์	500	เล่ม
นางสมจิต	ชำกรม		
นายยุทธศาสตร์	ชำกรม	1,075	เล่ม
เด็กหญิงทศพร	ชำกรม		
นายณัฐดนัย	ดีล้อม	500	เล่ม
นายอ่อน	เงินลุน	500	เล่ม
นายหอม	ประทุมทอง	500	เล่ม
นายขัตตินันท์	จันทร์สมาน	500	เล่ม
นายประทานพร	โอมโคกสูง		
นางประภัสสรา	โอมโคกสูง	500	เล่ม
นางสาวณัฐธิดา	เชาวกุล		
พันเอก ไชยวัฒน์	เอี่ยมรอด	125	เล่ม
นางยุวรัตน์	ยุทธชนะ	125	เล่ม
นางนัทธมน	อนงค์ไชย	100	เล่ม
นางสุทน	บุรงค์		
นางสมบัติ	บุรงค์	75	เล่ม
นายธีรยุทธ	บุรงค์		











พิมพ์ที่...โรงพิมพ์ราชยานยนต์ อ.พังโคน จ.สกลนคร โทร.042-771002